المركز القومى للترجمة

المشروع القومى للترجمة

بنات

مدمنى و مدمنات المسكرات

تأليف: روبرت آكرمان

ترجمة و تقديم: صبرى محمد حسن

1225

بنات
مدمنى ومدمنات المسكرات

المركز القومى للترجمة
إشراف: جابر عصفور

- العدد: ١٢٢٥
- بنات مدمنى ومدمنات المسكرات
- روبرت آكرمان
- صبرى محمد حسن
- الطبعة الأولى ٢٠٠٨

هذه ترجمة لكتاب:

Perfect Daughters
By : Robert J.Ackerman, Ph.D.

Published under arrangement with
HEALTH COMMUNICATIONS, INC., Deerfield Beach, FL, USA

شارع الجبلاية بالأوبرا – الجزيرة – القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ – ٢٧٣٥٤٥٢٦ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤
El Gabalaya st. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: egyptcouncil@yahoo.com Tel: 27354524-2735426 Fax: 27354554

بنات
مدمنى ومدمنات المسكرات

تـأليــــــف : روبــرت آكرمــان
ترجمة وتقديم: صبرى محمد حسن



2008

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

آكرمان، روبرت.
بنات مدمنى ومدمنات المسكرات، تـأليف: روبـرت آكرمـان، ترجمة وتقديم: صبرى محمد حسن. ط١ القاهرة: المركز القومى للترجمة، ٢٠٠٨.
٢٧٢ ص؛ ٢٤سم
١- إدمان المخدرات
أ- حسن، صبرى محمد (مترجم ومقدم)
ب- العنوان ٣٦٢٫٢٩٣

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٣٥٦٦
الترقيم الدولى: X - 794 - 437 - 977
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

القسم الرابع

الاكتشاف والعلاج

إهداء

إلى كل البنات الراشدات

وإلى كل من كمبرلي، وماري، وديبي

بصفة خاصة

مقدمة المترجم

كتاب "بنات مدمنى ومدمنات المسكرات" يقع فى أربعة أقسام هى: حنين الطفولة، ومدمنة مرافقة بكل إخلاص، وإنقاذك ينقذنى، والقسم الرابع بعنوان: الاكتشاف والعلاج.

يطرق مؤلف الكتاب فى القسم الأول أربعة مباحث هى: أين المنزل؟ ما الذى تعلمته اليوم فى منزلك؟ هذه الأشياء التى تعلمتها، الأمهات مدمنات المسكرات، والمبحث الخامس بعنوان: الآباء مدمنو المسكرات.

فى القسم الثانى يورد المؤلف ثلاثة مباحث، أولها بعنوان: عنى وذاتى وأنا: ما مدى معرفتك بأولئك الناس؟ من أى نوع من أنواع الكريمات الراشدات تكونين؟ والمبحث الأخير بعنوان: أنا لست مدمنة مرافقة، هل نحن كذلك؟

يخصص المؤلف القسم الثالث لمبحثين، أولهما بعنوان: العلاقات، أو من هذا الذى تزوجته؟ والمبحث الثانى بعنوان: الأبوة الكاملة.

فى القسم الرابع يتطرق المؤلف إلى مسألة الاكتشاف والعلاج، ويورد فى هذا الصدد مبحثين، أولهما بعنوان: أظن أنى قادرة، أظن أنى قادرة، والمبحث الثانى بعنوان من الابنة إلى الذات مع الحب.

جديد هذا الكتاب القيم، بلا أدنى شك، حيث إنه يتناول قضية اختلاف أو عدم اختلاف البنات اللاتى ينشأن ويربين فى عائلات تدمن تعاطى المسكرات عن أولئك اللاتى نشأن فى أسر لا تتعاطى أو حتى تدمن هذه المسكرات. والكتاب يجمع بين دفتيه أفكار وآراء أكثر من ١٢٠٠ امرأة من النساء اللاتى هن بنات لأمهات مدمنات أو آباء مدمنين.

ضمّن المؤلف الكتاب الكثير من قصص آلام عهد الطفولة، ولم ينس المؤلف أيضًا التطرق، مستفيضًا، إلى طرائق الشفاء التى وصلت بأولئك الراشدات إلى بر الأمان.

يزاد على ذلك أن الكتاب فى طرحه لمحتواه على القارئ يتساءل ما إذا كان قارئ الكتاب سواء أكان رجلاً أم امرأة تنطبق عليه أية عبارة من العبارات التالية:

- إذا ما حاولت إرضاء الجميع فسوف يسعد الجميع.
- إذا لم أقترب من أحد عاطفيا، فلن يضرنى أحد من الناس.
- لم يحدث أى خطأ لكنى أحس أنى لست على ما يرام.
- حياتى ينقصها شىء ما.
- علاقاتى تتكون عادة من انعدام الثقة، والخوف من الحميمية، والتقليل من قيمتى الذاتية، والمبالغة فى تحمل المسئولية، واختيارى الخاطئ للأشخاص.

ويخلص المؤلف بعد هذه العبارات إلى أن الفتاة إذا ما كانت تشعر بالعزلة فى معظم الأحيان، وإذا ما كانت مشغولة دومًا بتوجيه اللوم إلى نفسها، وإذا ما كانت تحس دومًا بعدم التماسك، وإذا ما كانت تشعر دومًا أنها بحاجة إلى من يسيطر عليها، وإذا ما كانت تعتمد اعتمادًا كبيرًا على موافقات الآخرين، وإذا ما كانت تظن أن الآخر لابد أن يكون كاملاً، فإن ذلك يعنى أن مثل هذه الفتاة تتقاسم الكثير مع البنات الراشدات.

بقى أن أقول: إن روبرت آكرمان حاصل على دكتوراه الفلسفة، ويعمل أستاذًا لعلم الاجتماع فى جامعة إنديانا بولاية بنسلفانيا، كما يشغل أيضًا منصب رئيس مجلس إدارة معهد وسط الأطلنطى الخاص بالتدريب على علاج الإدمان.

والرجل له كتب أخرى مثل "أطفال مدمنى المسكرات"، وله كتاب آخر بعنوان: "منزل واحد وبيوت مختلفة"، وله كتاب ثالث بعنوان: "هيا بنا نكبر ونمضى قدمًا"، وهو أيضًا صاحب كتاب: "لا مجال لمزيد من الإساءات"، وهو أيضًا عضو مؤسس فى الرابطة الوطنية لأبناء مدمنى ومدمنات المسكرات.

د. صبرى محمد حسن

شكر وتقدير

شجعنى وساعدنى على كتابة هذا الكتاب عدد كبير من الناس. وأنا أشكرهم جميعًا وأوجه شكرى بصفة خاصة إلى كل من:

جوديث ميخائيل، صديقتى وزميلتى فى الأبحاث، ولها خالص شكرى وتقديرى. أشكرها على مساعدتها لى، وأشكرها أيضًا على مهاراتها وأفكارها البحثية بدءًا من إعداد أول استبيان للبنات وانتهاء بطباعة آخر صفحة من صفحات الكتاب.

وأوجه شكرى بصفة خاصة إلى كمبرلى روث آكرمان التى طلبت منى عن قناعة وطيب خاطر: "أعد كتابة هذا ثانية؛ لأنه يحتاج إلى المزيد من الجهد"، وأشكرها أيضًا على ثقتها الكاملة بى من ناحية ومشروع هذا الكتاب من الناحية الأخرى.

وأتوجه أيضًا بالشكر الجزيل إلى صديقى إدوارد جوندولف على مقدرته البحثية ومساعدته لى فى ترتيب وتحليل المعطيات الخاصة بالبنات الراشدات.

وأود أن أخص بالشكر أيضًا كلاً من ليندا Linda سانفورد وديان جلين Glynn Diane على تشجيعهما لى ومساعدتهما لى فى كتابة هذا الكتاب. ويجب ألا أنسى توجيه شكرى إلى مارى Marie ستيلكند Stilkind على مساعدتها لى فيما يتعلق بالمسائل المتعلقة بالتحرير. ولا يسعنى هنا إلا أن أتوجه بالشكر إلى كل من بطرس Peter فيجسو، وجيرى سيدلر وكل العاملين معهما فى هيئة التواصل الصحى، على حماسهم لتنفيذ هذا المشروع.

وهنا يجب على أن أنسب الفضل إلى أهله وأتوجه بشكرى إلى برنامج الأبحاث فى جامعة إنديانا فى بنسلفانيا لتشجيعه لى على المضى قدمًا فى بحثى

الخاص بالبنات الراشدات (البالغات). ويسعدنى أيضًا أن أتوجه بالشكر إلى شارلز بيرتنس Bertness على القيام بكل الأعمال الخاصة بطباعة البحث على الحاسب الآلى.

أخيرًا، أتوجه بخالص شكرى وامتنانى إلى جميع البنات الراشدات من بنات مدمنى ومدمنات المسكرات على استعدادهن للكشف عن عواطفهن، وتجاربهن وآمالهن عن رضا وطيب خاطر. وخالص شكرى وتقديرى أيضًا للقارئ الكريم.

الحـــالات والتـــجارب الواردة فى هذا الكتاب مأخوذة من الواقع وأصحابها لا يزالون على قيد الحياة. ولكنى غيرت الأسماء والشخصيات حفاظًا على أسرار الناس.

تصدير

منذ منتصف السبعينيات وأنا مشغول تمامًا بواحدة من أكثر التجارب المهمة والعاطفية والمتفردة التى يمكن أن تخطر على بالى. وتتمثل تلك التجربة فى انشغالى بحركة أطفال مدمنى ومدمنات المشروبات الروحية. وقد تجولت فى كل أنحاء البلاد لإلقاء المحاضرات عن أولئك الأطفال، ومتحدثًا عنهم، ومشاركًا إياهم فى همومهم ومصغيًا ومستمعًا إليهم. وهذه الحركة تخص عامة الناس من جميع الجوانب. فهى تركز على الأطفال من جميع الأعمار، الذين كابدوا الألم فى طفولتهم، ولكن حياتهم تفتقر إلى الحب، والمرح، والصحة، وإلى الجمال أيضًا. واقع الأمر أن الحركة واحدة من حركات الشفاء.

وبينما كنت أشارك فى جمع شمل هذه الملايين من الأصوات الصامتة، لاحظت أمرين: أولهما: أن أطفال حركة أبناء مدمنى ومدمنات المسكرات اجتثتهم من جذورهم أجيال الراشدين الذين تربوا ونُشِّئوا فى أسر كانت تدمن تلك المشروبات، أو إن شئت فقل: اجتثتهم من جذورهم أطفال بالغون (راشدون)، هم الذين يتولون حاليًا قيادة تلك الأجيال. وثانى هذين الأمرين: أن غالبية أولئك الأطفال الراشدين الذين يودون الاضطلاع بالقيادة والمساهمة بغية مساعدة الآخر هم من النساء. ومما لا شك فيه أن أغلبية مشكلات الأطفال أفادت بطريقة مباشرة من حركة المرأة فى هذه البلاد. وحركة أطفال مدمنى ومدمنات المسكرات لا يمكن أن تكون استثناء من ذلك.

وطوال أسفارى استمعت إلى الكثير من النساء اللاتى كانت قصصهن متشابهة وبينها الكثير من القواسم المشتركة. ولعل هذه القصص هى التى استثارت حماسى واهتمامى بموضوع بنات مدمنى ومدمنات المشروبات الكحولية الراشدات. وقد أدى استعداد أولئك البنات للتعبير عن مشاعرهن، وتبصراتهن، وسعيهن أيضًا

إلى أساليب الشفاء، إلى فتح الباب على مصراعيه أمام الكثيرين الذين يَلُفّهم صمت الأسر التى تدمن المسكرات وعزلتها، سواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا. وأنا مدين بالشكر إلى تلك البنات البالغات الراشدات اللاتى تمكنت من فهمهن حق الفهم بفضل مساعدتهن لى، وبذلك استطعت أن أنقل إلى الآخر ذلك الذى فهمته منهن. وإذا كان القارئ ابنًا أو بنتًا لأبوين يدمنان المشروبات الكحولية، فهذا الكتاب يخصه ويدور عنه.

ولأن الكتاب يقوم فى الأساس على المقابلات والأبحاث التى أجريت على الأسر التى تدمن والتى لا تدمن تعاطى المشروبات الروحية، فى كل أنحاء الولايات المتحدة فهو يعد نوعًا من الفراسة ونفاذ البصيرة وفهم كل من "كريمات مدمنات ومدمنى المسكرات الراشدات" من ناحية، وأولئك الذين يحبون أولئك البنات، ويعيشون معهن، ويعملون معهن ويساندونهن ويعاونونهن من الناحية الأخرى.

والأهم من كل ذلك، أن الكتاب يتناول موضوع الشفاء. ومعروف أن درجة تأثر أولئك البالغات الراشدات لا تكون واحدة، ومشكلاتهن ليست واحدة، ولكن الشيء المشترك الوحيد بين أولئك البنات الراشدات فى هذه الدراسة، هى رغبتهن فى فهم أنفسهن وطريقة تحسين حيواتهن. وقد اشتملت المشكلات التى أعربن عنها واشتكين منها على فهمهن لسمات شخصياتهن وسلوكياتهن، ومشكلة العلاقات، ومشكلات الحميمية، وارتباطهن بالوالدين، ومهارات الأبوة فيهن، ومشكلات مشاعر اجتياز مرحلة الطفولة، ومشكلاتهن الإدمانية، ومشكلاتهن الجنسية، وكذلك الرغبة فى الشفاء. ولعل بعض هذه المشكلات تهمنا جميعًا.

والكتاب ينقسم إلى أربعة أقسام: القسم الأول يستكشف طفولة أولئك البنات الراشدات عن طريق الكشف عن تنشئة الوالدين المدمنين لهن. وقد أعربت تلك البنات الراشدات عن كثير من الأفكار المختلفة والمتباينة عن الأم مدمنة المشروبات الروحية بالمقارنة مع الأب الذى يدمن المشروبات نفسها. من هنا، فإن

القسم الأول فى معظمه يستكشف تلك العلاقات والآثار الفريدة التى أعربت عنها البنات الراشدات بشأن أمهاتهن و/أو آبائهن مدمنى المشروبات الروحية.

أما القسم الثانى من الكتاب فيتناول فهم تلك الفتاة الراشدة لنفسها وكثير جدًّا من سلوكياتها. يضاف إلى ذلك، أن القسم الثانى يحاول دراسة وتقصى مصدر تلك السلوكيات، ويوضح القسم الثانى أيضًا أولئك البنات الراشدات اللاتى استطعن التكيف مع أنماط سلوكية محددة فى حيواتهن، سواء أكان ذلك التكيف سلبيًّا أم إيجابيًّا.

فى حين ينصب القسم الثالث على تعليم تلك الفتاة الراشدة قبول ماضيها والتسليم به، وأن تسلم أيضًا بسلوكياتها الحاضرة، وأن تتعرف ذاتها الحقيقية وتقبلها كما هى. والموضوعات التى يتناولها القسم الثالث تشتمل على آراء البنات الراشدات فى العلاقات، وفى الأبوة، والمشكلات التى تثور بينهن وبين آبائهن وأمهاتهن، وكذلك المشكلات التى تحدث لهن بسبب الإدمان.

والقسم الرابع يتناول اكتشاف أولئك البنات الراشدات وعلاجهن. والبنت الراشدة التى من هذه الفئة من البنات، إذا ما قرأت هذا الكتاب سوف يتطور فهمها لذاتها تطورًا حسنًا. ترى، هل أقول: إنك لا تفهمين ذاتك الآن؟ لا، أنا لا أقول ذلك، وإنما أسألك: "ما مدى إلمامك بمعرفة ذاتك الحقيقية؟" هل تعرفين الأسباب التى تجعلك تفكرين وتتصرفين على هذا النحو؟ وهل تعرفين أيضًا القرار الذى اتخذته بشأن تلك الأجزاء من ذاتك التى ستبقين عليها؟ وهل تعرفين أيضًا تلك الأجزاء التى سوف تتخلين عنها إلى الأبد، وكذلك تلك الأجزاء التى تودين تغييرها؟ وهل اكتشفت المخاوف، والشكوك، أو الحدود المدركة، وكذلك أيضًا مواطن القوة الكثيرة، وقدرتك على تحسين نوعية الحياة المعيشة؟

والقارئ أو القارئة عندما يسترسل فى قراءة الكتاب سوف يقف على الكثير من الموضوعات المشتركة التى يجرى الحديث عنها. ومع ذلك، يجب ألا يغيب

عن ذهن القارئ ذلك الموضوع الرئيسى الذى يخص الأطفال الراشدين: **أنا أعتبر أننا جميعًا من الناجين.**

لقد سئمت قراءة الكتب والمقالات الخاصة بالأطفال الراشدات الذين جئن من أبوين يدمنان المشروبات الروحية، سئمت من كل ذلك، وأصابنى الملل كما لو كانوا أبشع الراشدين مختلى الوظائف الذين شاهدتهم فى حياتى. وبوصفك قارئة فأنا لا أعرف عنك شيئًا، ومع ذلك لم ألتق مطلقًا بأحد من أولئك الأطفال الراشدات إلا وكانت تعد نفسها من الناجين. صحيح أن حيوات أولئك الأطفال الراشدات، بنات مدمنى ومدمنات المسكرات، تكون مليئة بالآلام. ومع ذلك، فالبنت الراشدة التى تكون من هذا الصنف من الناس، إذا ما فكرت فى الأمر سوف ترى أن لديها الكثير من المهارات والكثير من القدرات أيضًا. وأنا أكتب هنا عن النجاة، وعن الأمل، وعن القدرات، وأيضًا عن جوانب القوة التى لمستها فى أولئك الناجيات الراشدات. وأنا أتحاشى هنا الكتابة عن اليأس وقلة الحيلة والإحباط الذى يصيب الضحايا. يضاف إلى ذلك، أن الأغلبية الساحقة من أولئك النساء اللاتى ورد ذكرهن، يهربن فى أسى وحزن، أنهن من الناجيات.

والبحث الذى يطرحه الكتاب مبنى على عينة وطنية اشتملت على ١٢٠٩ امرأة أمريكية. منهن ٦٢٤ امرأة نشأن فى أسر تدمن المشروبات الروحية، ٥٨٥ امرأة نشأن فى أسر لا تدمن تلك المشروبات. وقد آثرت وضع الإحصائيات والجداول على شكل ملاحق للكتاب حتى لا أقطع على القارئ قراءته أو أفكاره. وأضفت إلى عينة البحث ٢٠٠ امرأة أخرى نشأن فى أسر تدمن تعاطى المشروبات الروحية، وأجريت معهن مقابلات شخصية. ونفاذ بصائر هؤلاء النسوة، وتعليقاتهن، وأيضًا قصة كل واحدة منهن هى بمنزلة واقع أولئك البنات الراشدات، الذى يمكن استقاؤه من معطيات هذا البحث.

وقد واجهت مهاراتى أشد التحديات وأنا أكتب هذا الكتاب. إذ اكتشفت أننى لم أكن "أؤلف" كتابًا، وإنما كنت أضفى شيئًا من السلاسة والسهولة على الكلمات

التى تقاسمتها مع أولئك البنات. وقد استعنت بكل مهاراتى بوصفى باحثًا، وبوصفى كاتبًا ومستشارًا، وبوصفى أيضًا طفلاً راشدًا، والأهم من كل ذلك بوصفى مستمعًا، استعنت بكل ذلك على نقل ما سمعت إلى القارئ. وآمل أن أكون قد أصغيت جيدًا، ووفيت بهدفى فى هذا الكتاب: فهم أولئك البنات الراشدات فهمًا جيدًا، ووضع خيارات الشفاء أمامهن. وإذا كان هذان الهدفان هما ما قصدت إليه بوصفى كاتبًا، فأنا آمل أيضًا أن يحققا للبنات الراشدات أهدافهن.

روبرت آكرمان

القسم الأول

حنين الطفولة

الفصل الأول

أنين المنازل
بنات الأسر مدمنة المسكرات

فى سالف العصر والأوان عاشت بنت صغيرة فى مملكة الطفولة. وعرف الناس تلك البنت باسم "الأميرة". وقالوا لها: إن مملكتها مثل سائر الممالك ولا تختلف عنها، ولكنها كانت تريد أن تتيقن من ذلك وتصدقه. ومع ذلك، كانت تلك البنت الصغيرة، تجد، فى معظم الأحيان، صعوبة فى فهم الرسائل الملكية التى كانت لا تفهمها دومًا. ترى، هل كان ذلك نتيجة عيب فيها؟ إذ يجوز ألا تكون مثل الآخرين. ترى، لماذا لم تفهم تلك البنت الصغيرة ذلك الذى رأته وذلك الذى سمعته؟ كانت تود أن تصدق وتتيقن أنها هى ومملكتها خاليتين من العيوب. وعلى الرغم من كل ذلك، فهى الأميرة.

وحدَّثت الأميرة نفسها قائلة: "لقد فهمت، سوف أجعل الأمور حسنة وعلى ما يرام أمام الجميع، والأرجح بعد ذلك ألا تكون هناك عيوب". وترتب على ذلك أن أمضت الأميرة طفولتها فى تصحيح الأمور الخاطئة وجعلها تبدو صحيحة.

لم تكن تلك المهمة سهلة على الأميرة، ولكنها لم تشتك قط فى حياتها، أضف إلى ذلك، من ذا الذى يمكن أن تخبره بذلك؟ وهى الأميرة وراعية مملكتها. وعندما كانت تلح فى طرح بعض التساؤلات عن أعضاء الأسرة المالكة، كانوا يجيبونها قائلين: "ما هذا الذى تتحدثين عنه؟" أو لا تشغلى بالك بتلك الأمور؛ "إذ من المفروض أن البنات الصغيرات يكن سعيدات". حسنًا، إذا كان ذلك هو المفروض على البنات الصغيرات عمله، فذلك يحتم عليها أن تفعل الشىء نفسه. وسوف تثبت

للجميع أنها قادرة على فعل ذلك، أفضل من أى إنسان آخر، وسوف تثبت أيضًا أنها أفضل الأميرات الصغيرات قاطبة. ومع ذلك، بقيت الرسائل الملكية غير واضحة لها، ولم تغب عن ذهنها مطلقًا، وبخاصة تلك الرسائل التى كانت تتلقاها من أبويها، الملك والملكة.

ونحن نعلم أن الملك والملكة لم يكونا على وفاق. وكانا يتظاهران خارج القلعة وفى حضرة رعاياهما المخلصين أنهما أسعد اثنين فى المملكة. ومع ذلك، فلم يكن الملك على ما يرام. وواقع الأمر، أن قدرًا كبيرًا من سلوكياته كان يحير الأميرة نظرا لأنه كان ملكا يثير الحيرة والارتباك. ففى بعض الأحيان كان كل الرعايا يحبونه، وفى أحيان أخرى، وبخاصة عندما كان يشرب النبيذ، كان كل رعايا المملكة يتوارون ويختفون منه. يضاف إلى ذلك، أنه كان يعامل الأميرة معاملة غير سوية فى بعض الأحيان. فهو من ناحية، يقول لها: إنه يحبها ثم يخيفها من الناحية الأخرى.

وحدثت الأميرة نفسها قائلة: "آه، حسن، أعتقد أن هذا هو ما يفعله الملوك". يضاف إلى ذلك، أن أحدًا لم يقل شيئًا عن الملك. إذ كان يشبه الإمبراطور، وكره الجميع أن يحدثوه عن ثيابه الجديدة.

وخطر ببال البنت الصغيرة: "أنا أعرف أننى سوف أصارح الملكة بذلك. وأنا واثقة أنها سوف تفهم ما أقوله وتساعدنى". والمؤسف أن الملكة نفسها لم تكن ترى الأمور واضحة جلية أيضًا. إذ تعلمت التظاهر هى الأخرى. وعلى الرغم من ذلك، فقد كانت هى الأخرى أميرة فى يوم من الأيام. وكان كل ما قالته هذه البنت الصغيرة للأميرة: "الحياة صعبة فى المملكة. لا تقولى للملك أو لرعاياه شيئًا عن شرب النبيذ، والأكثر من ذلك، أنك ستجدين الأمير الذى سوف ينتشلك ويبعدك عن كل هذا".

وبعد أن تزايد ارتباك الأميرة أكثر من ذى قبل، كان لديها من نفاذ البصيرة ما يساعدها على تفهم مملكة طفولتها. وتوصلت إلى قرار مفاده أن السبب الحقيقى الذى يجعل الأمور تبدو مختلفة، على حين أنها ليست كذلك فى واقع الأمر، يتمثل فى أنها تعيش فى مملكة سحرية.

وحدثت البنت الصغيرة نفسها قائلة: "وجدتها، إن هذا وهم ليس إلا. هذا لا يحدث بالفعل، وما دام أنه لا يحدث بالفعل، فسوف ينصرف عنى. ما هذا الذى سوف ينصرف عنى؟ حقًا، الأشياء التى ليست موجودة هنا بالفعل".

وسرعان ما تحسن حال الأميرة. لماذا؟ لأنها بدأت تفكر مثلما يفكر بقية الرعايا فى المملكة. وهنا تحسن حالها واستقام، مع المملكة أيضا. لقد تعلمت البنت الصغيرة اللعبة السحرية، وأصبحت جزءًا من "مملكة المدمنين المرافقين".

ومع ذلك، كانت تلك الفتاة أذكى ممن كانوا فى المملكة، ولكنها لم تسمح للآخرين بالوقوف على ما تعرفه. ومن هنا، أصبحت هذه الفتاة تجيد تلك اللعبة السحرية، واحتفظت بأسرارها دفينة فى مكان ما. كان ذلك المكان مخبأ رائعًا. واقع الأمر، أن ذلك المخبأ بلغ من السرية حدًا نسيت معه تلك الفتاة المكان الذى خبأت فيه تلك الأسرار.

ومرت عليها السنون فى المملكة، وأصبحت تلك الفتاة ماهرة وخبيرة فى لعب دور "الأميرة الكاملة". كانت المراسيم الملكية المتضاربة موجودة فى كل مكان، ولكنها كانت تحتفظ بتلك المراسيم فى قلبها، وكانت دائمًا تسائل نفسها عن معنى تلك المراسيم ومن هى بالضبط.

ترى، ما الذى حدث لتلك الفتاة الصغيرة فى المملكة؟ لقد تحولت إلى امرأة.

–دونا Donna

لم يكن مسموحًا لى بالصراخ يوم أن كنت طفلة صغيرة. فتلك كانت ضوضاء لم يكن والدى يحب سماعها. وكان يأمر بابتلاع ذلك الصراخ، وإلا سيكون هناك ما يدعو للصراخ بحق. وأنا كنت أخشاه وأخافه تمامًا، ومن هنا كنت أغالب دموعى وأحاول احتباسها. ولم أسمح لنفسى بالخوف أيام طفولتى ولذلك كنت أحول تلك الدموع والصراخ إلى شيء آخر. فقد كنت أدخل غرفتى وألجأ إلى المحاكاة، التى كنت أتظاهر خلالها بأنى أميرة تعيش فى قلعة، وأن كل شيء على ما يرام داخل هذه القلعة. وأنا الآن، عندما أتذكر الشكل الذى كانت عليه طفولتى، أستشعر المخاوف، والحزن، والآلام، كما أستشعر الغضب أيضًا.

وبحكم نشأتى فى أسرة مختلة الوظيفة، يتعاطى الأبوان فيها المشروبات الروحية، كان الصراخ، والعويل، والشجار والجدل أمورًا طبيعية تمامًا. كان ذلك هو الأمر المعتاد عندى. كان من السهل علىّ إنكار المشكلات لأنى كنت أعيش فى وهم أن ذلك إنما يحدث فى البيوت كلها. واستطعت بهذه الطريقة مواصلة حياتى والاستمرار فيها.

وكنت أتردد على منازل صديقاتى وأرى الأمور مختلفة عما يدور فى بيتنا. وبعد أن أغادر منازلهن، كنت أقول لنفسى: "آه، الحال هو الحال نفسه الذى فى منزلى، وكل ما فى الأمر أن تلك المنازل لا تقوم بالأشياء نفسها فى وجود الغرباء".

كانت أمى سكيرة، اعتادت أن تتعاطى المشروبات الروحية بعد أن أغادر بيتى إلى المدرسة، وعندما كنت أعود إلى المنزل، كنت أراها مغشيًا عليها من شدة السُكْر. ومن رأيى أن أمى كانت تغافلنى، وهذا هو ما جعلنى أنكر أن أمى كانت تدمن المشروبات الروحية. أو إذا ما تصادف أن رجعت إلى المنزل برفقة صديقة من صديقاتى، ووجدت أمى تتعاطى المسكرات، كنت آخذ الأمر مأخذ الهزل. وكنت أكتفى بالقول: إن الوقت هو وقت تعاطى الكوكتيل، وهذا أمر لا بأس منه.

ومضت عليَّ سنوات قبل أن أسلم بالحقيقة التى مفادها أن أمى كانت من مدمنات المشروبات الروحية.

وأنا لم أعرف قط مدى تأثير ذلك على حياتى الخاصة ولا مدى تأثيره أيضًا على حياتى بصفة عامة. وكنت أصدق أمى عندما كانت تقول لنا: إن تعاطيها المشروبات الروحية لا يشغل أو يضايق أى إنسان. ومضى الحال على ذلك المنوال إلى أن اكتشفت منذ شهور قلائل أنى غير قادرة على تفسير ذلك الاكتئاب والضغوط التى كانت تنتابنى طوال السنوات الست الماضية، واكتشفت أيضًا أننى لا أستطيع الدخول فى جلسات العلاج والسبب فى ذلك أننى لم تكن لدى الإرادة الكافية لحضور تلك الجلسات نظرًا لأنى لم أكن أستشعر تمامًا أننى أعانى شيئًا ما. وعندما اكتشفت أننى لست على ما يرام فى عملى، وفى شئون أطفالى التى كنت أود عملها أو القيام بها، أدركت أننى أعانى مشكلة من المشكلات. وعندما صحوت ذات يوم، ووجدتنى أكاد أموت فى داخلى، ووجدت أن الوفاة أسهل من تحمل الألم، بدأت أطلب العون والمساعدة.

ترى، هل هاتان القصتان تذكرانك بذاتك؟ إن كان الأمر كذلك، فهذا يعنى أنك واحدة من ملايين النساء اللاتى نشأن فى أسر تدمن وتعانى المشروبات الروحية، أو فى أسر مختلة الوظيفة. وإذا كنت تحسين أن تجارب طفولتك وخبراتها تعد فريدة ووحيدة، فذلك يعنى أنك لست وحدك. واقع الأمر، أن هناك أكثر من ٢٢ مليون من البنات الراشدات فى أمريكا نشأن إما فى كنف أم أو أب يتعاطى المشروبات الروحية، أو يدمنانها هما الاثنان.

والمطلعون على حركة الشباب مدمنى المسكرات، التى نشأت حديثًا فى الولايات المتحدة، يعلمون أن أطفال المشروبات الروحية الذين هم الآن شباب بالغون وشابات راشدات، يطلق عليهم اسم "أطفال المشروبات الروحية الراشدون"، أو قد يقال لهم "الأطفال الراشدون" من باب الاختصار. يضاف إلى ذلك أن النساء اللاتى نشأن فى أسر تدمن المشروبات الروحية يطلق عليهن اسم "البنات الراشدات"

والبحث، موضوع هذا الكتاب، ينصب على ذلك الصنف من البنات. وإذا كنت من أولئك اللاتى لسن على علم بتلك المسميات أو حركة مدمنى ومدمنات المشروبات الروحية فى الولايات المتحدة، ولكنك مررت بتجربة العيش مع أبوين أحدهما أو كليهما يدمنان المشروبات الروحية فأهلاً بك معنا.

وحركة الأطفال الراشدين معنية بأمرين هما: النمو والشفاء. والنمو يعتمد على فهم تجارب الطفولة وخبراتها، وتقبل تلك التجارب وأن يكابدها الطفل بنفسه. ومعروف أن الشفاء هو العملية التى تسمح لك بتجاوز خبرات طفولتك وتصبحين تلك الراشدة التى تتمنينها وتتوقين إليها. ومع أن طفولتك قد تكون سلبية فإنك يمكن أن تتماثلى إلى الشفاء، وتنعمى بمرحلة البلوغ والرشد الإيجابى.

هل تحسين نفس الأحاسيس التى يستشعرها كثير من الأطفال الراشدات اللاتى أصبحن جزءًا من الحركة؟

- هل تريدين الانضمام إلى الحركة؟ أم لابد من انضمامك إلى الحركة؟
- هل أنت من أولئك البنات الراشدات اللاتى لديهن كثير من مشكلات الطفولة التى لم يجر حلها؟
- هل تحسين أن حياتك ينقصها شىء معين، ولكنك لا تعرفين كنه ذلك الشىء؟
- هل أنت على المستوى المطلوب تمامًا فى بعض جوانب حياتك، ولكنك تخشين التعرض والانكشاف فى جوانب أخرى؟

إن إجابتك عن هذه الأسئلة سوف ترتكز على طفولتك، وعلى مدى الآثار التى لحقت بها، وعلى طريقة مواجهتك للحياة فى مرحلة الرشد، وعلى مدى فهمك لذاتك ورغبتك فى الشفاء.

قد تبدو كل هذه الأسئلة هى وإجاباتها أكثر من طاقتك ومن قدرتك على التحمل. وبخاصة إذا كنت تظنين أن طفولتك قد انتهت، ولم يعد لها تأثير عليك. أم

انك تقرين وتعترفين بأن لديك بعض المشكلات ولكنك لا تعرفين مصدرها؟ ومع كل ذلك، هل أنت تختلفين عن النساء الأخريات أو البنات الراشدات الأخريات؟ هل تحسين بالعزلة والتفرد؟ الأرجح أن تكون طفولتك هى مصدر تلك الإجابات ومصدر تلك المشاعر والأحاسيس. وأنا أكرر هنا ثانية: إن أصول تلك المعتقدات الكثيرة هى وما تحسين به وتفعلينه اليوم، موجودة فى طفولتك.

الأسرة: متحف ذكرياتك

لم يكن مسموحًا لى أيام طفولتى أن أفصح عن غضبى. وكان المسموح لى به فقط هو الإعراب عن سعادتى والتعبير عن فرحى. وكان ذلك أمرًا مقبولاً. أما التعبير عن الحزن، والغضب، والإحباط فلم يكن أمرًا مقبولا، وكانت الطريقة الوحيدة التى تجعلنى مقبولة من والدى تتمثل فى أن أكون كاملة، وأن أبدو كاملة، وأتصرف تصرف الكُمّل، وأن أكون سعيدة، وأكون أيضًا الطفلة المثالية.

كيف كان الحال عندما كنت طفلة في أسرتك؟

هذه الذكريات شديدة الوضوح لدى بعض البنات الراشدات. هذا يعنى أن أولئك البنات يتذكرن كثيرًا من الأحداث التى تبدو لهن وكأنها وليدة الساعة. وأسمع من بعض آخر من أولئك البنات الراشدات أنهن لا يمكنهن استعادة الكثير من ذكريات طفولتهن فضلاً عن إخفائهن للكثير من تلك الذكريات. بعض ثالث بدأن يتذكرن أحداث الطفولة وعواطفها عندما طلب إليهن التحدث عن تلك الذكريات والعواطف.

وأنا على يقين من أنك عندما تستعيدين ذكرياتك عن أسرتك التى أدمنت تعاطى المشروبات الروحية، سوف تعتمل داخلك مشاعر مختلطة. وهذا أمر طبيعى نظرًا لأن غالبية الأسر التى تدمن المشروبات الروحية، يغلب عليها أن ترسل إلى أطفالها رسائل مختلطة، كما هو الحال فى: "أنا أحبك، ابعد عنى"، أو

"ليس فى الأمر شىء، ولكن لا تخبر أحدًا بما حدث"، أو الرسالة غير المنطوقة التى تقول: "أرجوك أن تنكر عاطفيًا كل ما تراه وكذلك أسلوب حياتك".

يجب أن تفهمى أن مشاعرك المختلطة هى ومدركاتك إنما تقوم على ملاحظاتك التى مفادها أن أسرتك التى أدمنت المشروبات الروحية لم تكن مستقرة على طريقة واحدة. ومعروف أن الأسر مختلة الوظيفة لا تكون سلبية أو خالية من الأوقات الطيبة. وعلى الجانب الآخر، فإن الأسر السليمة لا تخلو من السلوكيات المختلة أو أوقات الضيق والتوتر. ويستثنى من ذلك، بطبيعة الحال، البنات اللاتى نشأن فى أسر مثل أسر كليفر Cleaver، أو آندرسون Anderson، أو نيلسون Neslon أو برادى Brady، وكنَّ يزرن آل – والتون The Waltons، أبناء عمومتهن، فى عطلات نهاية الأسبوع. ربما تذكرين، أنك وأنت تشاهدين التلفاز كنت تقارنين أسرتك بتلك الأسر التليفزيونية وتتمنين أن تكون أسرتك على نفس الشاكلة. والمدهش، أن كثيرًا من الأطفال الذين نشأوا فى أسر "عادية" كانوا يفعلون الشىء نفسه.

كنا ومازلنا أسرة "تبدو جيدة"، ونهمل أن الفنتازيا ربما كانت الجزء المؤلم فى شفائى، ولكن الفنتازيا هى أيضًا التى خبرت فى ظلها القسم الأكبر من نموى وحريتى.

– ماريا

والأرجح أنك تعرضت فى أسرتك التى أدمنت المشروبات الروحية، لكل من السلوكيات السلبية والسلوكيات الإيجابية التى كان يأتيها بعض أفراد الأسرة. ومن سوء الحظ، السلوكيات السيئة تفوق السلوكيات الإيجابية، فى الأسر التى أدمنت المشروبات الروحية، شأنها فى ذلك شأن جميع الأسر مختلة الوظيفة. من هنا، فإن مشاعرك المختلطة تراودك عندما تتذكرين كلاً من السلوكيات السلبية والإيجابية. ربما تتذكرين حال والدك عندما كان مخمورًا، أو بذاءته الكلامية عندما

يكون سكرانا. ولكن، ذلك الإنسان هو الرجل نفسه الذى أطرى جمالك وسماك ابنته الخاصة. وهنا قد تحتقرين تعاطى المشروبات الكحولية وتحبين الشخص ذاته. وقد تجدين شيئًا من الحرج فى الاعتراف بأن أمك من مدمنات المشروبات الروحية، نظرًا لأنها أمك أولاً وآخرًا، من ناحية وأنك تتحدثين عن أمك من الناحية الأخرى.

على الرغم من معرفتى أن أمى تتعاطى الشراب، وأن ذلك الشراب ربما لعب الدور الرئيسى فى وفاتها، فأنا ما زلت لا أقوى على الاعتراف بذلك وأن والدتى تدمن تعاطى المشروبات الروحية. لقد بلغت خصوصية أمى عندى مبلغًا، أعتقد، أننى عنده لا أقوى على الاعتراف بهذه الحقيقة.

- كانديس

الواضح أن ما يؤثر عليك حاليًا فيما يتعلق بطفولتك هو تلك السلوكيات السلبية التى مررت بها. وبصرف النظر عن نوعية الأسرة الكحولية، التى نشأت فيها، فإن إيلين Ellen مورهاوس Morehouse تقول: إن معظم أطفال الأسر التى تدمن المشروبات الروحية يستشعرون الخوف والقلق بشأن سبع جوانب فى حيواتهم طوال فترة نموهم (مورهاوس، ١٩٨٢). وهذه الجوانب:

١- الخوف والقلق على صحة الوالد الذى يدمن تعاطى المشروبات الروحية.

٢- الاستياء والغضب من سلوكيات الوالد المدمن المفاجئة والسيئة، والاستياء أيضًا من الافتقار إلى العون والمساعدة من جانب الوالد الذى لا يدمن تلك المشروبات.

٣- القلق من المشاجرات والنقاش الذى يدور بين الوالدين.

٤- التخوف والاستياء من العنف ومن احتمال حدوث العنف فى الأسرة.

٥- الاستياء والغضب من سلوك الأبوين غير الصحيح الذى يمكن أن يكون سلوكًا إجراميًا أو سلوكًا جنسيًا.

٦- الإحباط الناتج عن الحنث فى الوعود، والشعور بعدم الكفاية.

٧- الشعور بالمسئولية عن مشكلة تعاطى الوالدين للمشروبات الروحية.

أوردت مارجريت كورك Cork فى أبحاثها أن أطفال مدمنى ومدمنات المشروبات الروحية تتمثل معظم مشكلاتهم فى الشجار والنقاش الذى يدور بين آبائهم وأمهاتهم (كورك، ١٩٦٩).

ومعروف أن الأسر التى تدمن المشروبات الروحية ليست صنوًا واحدًا. وواقع الأمر، أن درجة تأثر أفراد الأسر المدمنة لا تكون واحدة. وعلى سبيل المثال، لو أن لك إخوانًا وأخوات فى العائلة نفسها، هل ينظرون نفس النظرة التى تنظرينها إلى والديك، وإلى تعاطى المشروبات الروحية، وإلى سلوكيات عهد طفولتهم؟ والمدهش حقًا، أننى التقيت بكثير من البنات الراشدات من أبناء مدمنى ومدمنات المشروبات الروحية، اللاتى لم يعترف إخوانهن أو أخواتهن بأنهن كن أطفالاً راشدات من أمهات وآباء كانوا يدمنون المشروبات الكحولية. وعلى الرغم من أنك قد تشتركين فى كثير من الأمور مع البنات الراشدات الأخريات، فإن هناك من الأسباب ما يجعلنا نسلم بأن سلوكياتك فى طفولتك، داخل أسرة مدمنة، ربما تكون قد أثرت عليك وحدك دون بقية أعضاء الأسرة. وهذه الأسباب تشتمل على (آكرمان، ١٩٨٧):

السن (العمر):

البنات اللاتى ولدن فى أسر تدمن المشروبات الروحية، قد تختلف مدركاتهن وسلوكياتهن اختلافًا كبيرًا عن أولئك البنات اللاتى أدمن آباؤهن تلك المشروبات عندما كانت تلك البنات فى سن الرابعة عشرة. وكلما صغر سن الفتاة أيام أن أدمن

والدها المشروبات الروحية، كثر تعرضها لممارسة طقوس تعاطى المشروبات الروحية، وكثر تعرضها أيضًا لمخاطر الآثار السلبية. (وأنا أعجب من أين جاءوا بمصطلح "ممارسة طقوس تعاطى المشروبات الروحية" Practicing alcoholism. ذلك أن كل مدمنى المشروبات الروحية الذين التقيت بهم لم يكونوا بحاجة مطلقاً إلى أى شكل من أشكال الممارسة! وهذا المصطلح لا طاقة له بما أعرفه). يضاف إلى ذلك، أن مرحلة النمو فى حياة الطفلة تؤثر على إدراكها لمسألة طقوس تعاطى المشروبات الروحية.

وعلى سبيل المثال، فالطفلة التى تبلغ من العمر خمس سنوات، لا تدرك سوى الآثار السلوكية لتعاطى المشروبات الروحية، وهنا نجد أن الطفلة فى هذه المرحلة السنية تساوى بين هذه الآثار السلوكية وسلوكيات السكارى والمخمورين. والفتاة التى تكون فى سن الخامسة عشر لا تساوى طقوس تعاطى المشروبات الروحية بطقوس السكر، وإنما تضيف إلى ذلك مجموعة من الدوافع المتباينة المدركة التى تتعلق بالأسباب التى تدفع مدمن المشروبات الروحية إلى تعاطى تلك المشروبات.

والأطفال لا يقرون بصورة تلقائية بحقيقة أن الوالد يدمن تناول تلك المشروبات. واقع الأمر، أن كثيرًا من الأطفال الراشدات، لا يمكن أن يسلمن بحقيقة أن أحد الأبوين أو كليهما يدمن تعاطى تلك المشروبات فى الماضى أو فى الحاضر.

واعتراف الطفلة، أثناء طفولتها، بإدمان أحد الوالدين تعاطى المشروبات الروحية يمر بثلاثة مراحل؛ **أولى تلك المراحل:** هى مبادرة الطفلة إلى إدراك الفرق الذى بين منزلها ومنازل أصدقائها. ومع ذلك، فإن مجرد اختلاف منازلنا لا يعنى أن هناك خطأ ما.

وفى **المرحلة الثانية** تبادر الطفلة إلى الشك فى أن الفروق التى بين منزلها ومنازل الآخرين، إنما هى أشياء ينبغى حجبها أو إنكارها نظرًا لأنها لا تريد لصديقاتها أن يعرفن تلك الفروق.

وفى **المرحلة الثالثة** تدرك الطفلة حقيقة ذلك الفارق، الذى يتمثل فى أن والدها يكثر من تعاطى المشروبات الروحية.

ونقلاً عن بحث: البنات الراشدات لمدمنى ومدمنات المشروبات الروحية (أدواس، ١٩٨٨)، الذى جعلنا منه أساسًا لهذا الكتاب، اتضح أن غالبية بنات مدمنى المشروبات الروحية يصلن إلى المرحلة الثالثة فى سن الثالثة عشرة تقريبًا (آكرمان، ١٩٨٨). وهذا لا يعنى أن البنت أخبرت أحدًا بذلك، وإنما اعترفت أمام نفسها بأنها أدركت وفهمت المشكلة التى تدور فى منزلها. وعلى الرغم من كل ذلك، فإن كثيرًا من البنات الراشدات لا يعترفن بإدمان المشروبات الروحية إلا عند تلك المرحلة، أى بعد أن تنتهى خبرات زمن الطفولة بوقـــت طويل.

وعلى كل حال، هناك عوامل أخرى، تكون قد أحدثت تأثيراتها عندما تصل تلك البنات إلى المرحلة الثالثة. وهذه العوامل تتمثل فى جنس الوالد الذى يتعاطى تلك المشروبات من ناحية، ومسألة إن كان الأبوان، أحدهما أو كلاهما، يتعاطيان تلك المشروبات من الناحية الثانية.

وعلى سبيل المثال، نجد أن غالبية البنات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية، دخلن المرحلة الثالثة عندما كنَّ فى سن الثانية عشرة، وقد أثبت البحث أن حوالى ٦٠% تقريبًا من آباء البنات الراشدات يدمنون تعاطى المشروبات الروحية. وكشف البحث أيضًا أن بنات الأبوين اللذين يدمنان تعاطى المشروبات الروحية اعترفن بتلك المشكلة وأقررن بها عندما كنَّ فى الرابعة عشر من العمر. وقد يرجع ذلك إلى الحقيقة التى مفادها أن الوالدين لم يدمنا تعاطى تلك المشروبات فى آن واحد، أو إلى أن الطفلة عندما وجدت أن والديها يدمنان تلك المشروبات لم

يكن لديها الدور النموذج الذى يمكن أن تقيس عليه. ومن هنا، ربما يكون إدراك الطفلة لذلك السلوك غير السوى، قد استغرق وقتًا طويلاً، والسبب فى ذلك أن الوالدين كانا يفعلان الشيء نفسه، وأن الطفلة لم تستطع الوقوف على الفارق إلا بعد أن تتعرض لأدوار أبويَّةٍ نموذجية أخرى.

بنات الأمهات مدمنات المشروبات الروحية لم يصلن المرحلة الثالثة إلا فى سن التاسعة عشر تقريبًا. والسبب فى ذلك، ربما يرجع إلى أن النساء لا يدخلن فى مشكلات المشروبات الروحية إلا فى مرحلة متأخرة عن مرحلة الرجال، أو إلى ميل البنت إلى إنكار مشكلة تعاطى أمها لتلك المشروبات فترة أطول من والدها. وهناك سبب آخر يتمثل فى أن البنت الراشدة عندما تكون أمها من مدمنات المشروبات الروحية، يقل احتمال عثورها على صديقة أخرى تدمن والدتها نفس المشروبات، نظرًا لأن ٢٠% فقط من البنات الراشدات هن اللاتى لهن أمهات يدمن تعاطى تلك المشروبات، وذلك بالمقارنة مع ٦٠% من البنات الراشدات اللاتى لهن آباء يدمنون تعاطى تلك المشروبات.

الأمهات مدمنات الكحوليات، والآباء مدمنو الكحوليات:

هل تختلف الآثار التى تحدث للبنات ذوات الأمهات المدمنات عن الآثار التى تحدث للبنات ذوات الآباء المدمنين؟ ذكريات الطفولة عند البنت الراشدة وكذلك مدركاتها وخبراتها قد تختلف اختلافًا كبيرًا فى ضوء اختلاف أى والديها يدمن المشروبات الروحية. يضاف إلى ذلك أن الوالدين إذا كانا يدمنان تعاطى تلك المشروبات، فالأرجح أن يختلف استقبال الطفلة الراشدة للآثار الناجمة عن ذلك. هذا يعنى احتمال تعرف البنت الراشدة على طقوس تعاطى تلك المشروبات عند أحد الوالدين أكثر من الآخر. وليس معنى ذلك أن واحدًا من الوالدين لم يؤثر عليك، وإنما الواقع أن تأثير أحد الوالدين كان أكبر من الآخر، أو إن شئت فقولى إن المشاعر الإيجابية أو السلبية التى استقيتها من أحدهما كانت أكثر من الآخر.

وسوف نتناول انطباعات ومشاعر البنات الراشدات عن الأمهات والآباء مدمنى المشروبات الروحية، تناولاً مستفيضًا فى الفصول اللاحقة. (هذا لا يعنى أن تحذفى بعض الصفحات. ويجب أن تنتبهى إلى أنك قد تشعرين بالندم إذا لم تقرئى الكتاب كله).

إبلاغ الآخر

هل كان هناك، طوال فترة نموك وتنشئتك، شخص خاص تحكين له عن مشكلتك الأسرية؟ هذا الشخص قد يكون أحد الأقارب، أو الصديقة المفضلة، أو المدرسة، أو الجار، أو قد يكون الوالد غير المدمن فى بعض الحالات. وإن كان لديك شخص، اهتم بك وبمشكلاتك، فذلك يعنى أن هذا الشخص – ذكرًا كان أم أنثى – قد أسهم فى حياتك عندما قدم لك يد العون وأنت تواجهين مشاعرك وأحاسيسك. هذا يعنى أيضًا أن ذلك الشخص الخاص سمح لك أن تفشى له "أسرار الأسرة". وربما لم تستطيعا حل شىء من تلك المشكلات، ومع ذلك فإن مجرد تحدثك إلى شخص آخر واعتقادك أنه اهتم بك وساندك لابد أن يكون قد أفادك.

والمؤسف أن ١٣% فقط من البنات الراشدات هن اللاتى أوضحن أن شخصًا آخر كان يشاركهن مشاعرهن طوال فترة النمو والتنشئة. وهؤلاء البنات اللاتى توفر لهن مثل هذا الشخص فى حيواتهن كن أقل طلبًا للعلاج عن أولئك البنات اللاتى لم يكن أمامهن خيار آخر سوى الاحتفاظ بكل عواطفهن ومشاعرهن لأنفسهن. لو كان لك مثل هذه الصديقة، فإنك سوف تدركين مدى مساعدتها لك، كلما مضيت قدمًا فى عملية الشفاء. وهذا هو ما تؤكده نانسى عندما تقول:

ليتنى كان لى والدان حقيقيان. كنت أتساءل دومًا كيف يمكن أن يكون حالى لو أن هناك شخصًا يهتم بى ويشاركنى آلامى وأسرارى ونجاحاتى.

– نانسى

سلوكيات الوالدين وأساليبهما

على الرغم من أن أحد الوالدين أو كليهما كان يدمن تعاطى المشروبات الروحية طوال فترة نموك وتنشئتك، فإننا يجب أن نطرح هنا السؤال الذى يقول: ما نوعية هذين الوالدين؟ وعلى سبيل المثال، كيف أثرت طقوس تعاطى المشروبات الروحية على قدرة الوالد المدمن على القيام بدوره كواحد من الوالدين؟ وعلى الجانب الآخر، كيف أثرت طقوس تعاطى المشروبات الروحية على قدرة الوالد غير المدمن، فى القيام بدور الوالد؟ وهل أخل ذلك التعاطى إخلالاً تامًا بقدرة أمك أو أبيك؟

أعربت بنات راشدات كثيرات عن أن أقوى مشاعرهن عن طفولتهن كانت أكثر ارتباطًا بسلوكيات الوالد المدمن تجاههن أكثر منها بعملية الشرب نفسها. هذا يعنى، أن الأبوة أو الأبوة التى تلقيتها أو لم تتلقيها يمكن أن تؤثر على ذكرياتك عن طفولتك أكثر من ذكرياتك التى ترتبط بعملية الشرب وحدها.

يضاف إلى ذلك، أن الطريقة التى يحاول الوالد بها أداء دوره تؤثر أيضًا على الطفل. ربما كان أحد أبويك يحاول أن يكون والدًا فاعلاً، غير أنه لم يستطع أن يكسر دائرة الإدمان أو الابتعاد عن تلك المشروبات.

كنا نحس أن أبانا يحبنا بحق، غير أنه لم يكن ماهرًا تمامًا فى التعبير عن ذلك. فقد كان يخلط أو يفسد كل المحاولات التى كان يقوم بها فى هذا الصدد، ومع ذلك كان لا يتوقف عن المحاولة.

– كارول

بنات أخريات كن على قناعة أن الوالد المدمن والوالد غير المدمن كانا يستيقظان الليل طوله يفكران فى ذلك الذى يمكن أن يفعلاه حتى يقمعا ابنتهما! تقول كاثى:

عندما كان والدنا يصحو عند منتصف الليل ويتجول فى أرجاء المنزل وهو يغنى "إلى الأمام، يا جنود المسيحية"، كنا ندرك أن الأمر سيتحول إلى مدرسة

مسائية، ونروح نتمنى النوم مثل بقية الأطفال العاديين. كنا نتمنى أيضًا أن تساعدنا أمنا وتعيننا، وأن تهب لإنقاذنا، ولكنها لم تفعل ذلك مطلقًا.

– كاثى

الآباء كلهم، المدمنون منهم وغير المدمنين، ليست سلوكياتهم واحدة، أو أساليب أبوتهم واحدة. وإذا كان أحد والديك قد أهملك على حين حاول الآخر التحكم فيك أو السيطرة عليك، فذلك يعنى أنك قد تأثرت بطريقتين مختلفتين. وقد أوضحت البنات الراشدات أن سلوك الوالد المدمن كان سلوكًا عدوانيًا من الناحية الكلامية، وأن ذلك السلوك هو الأوضح بين ذكرياتهن. وأكدن أيضًا أن ذلك الوالد المدمن عادة ما يكون كثير الجدل، وبذىء اللسان، ويحتقر كل معتقدات الآخر واعتداده بنفسه.

وقالت بنات أخريات إن الوالد المدمن يكشف عن سلوكيات تبدأ بإحراجهن أمام صديقاتهن وتصل إلى حد الإساءة البدنية أو الإساءة الجنسية. وقد أوضحت النتائج أن حوالى ٣١% من البنات الراشدات أساء أحد الوالدين إليهن بدنيًا عندما كن أطفالاً، وأن حوالى ١٩% من أولئك البنات الراشدات كن ضحية الاعتداء الجنسى، وأن حوالى ٣٨% من أولئك البنات الراشدات شاهدن الإساءة الزوجية فى عائلاتهن. وجاءت تلك المعدلات أعلى ثلاثة أو أربعة أضعاف مثيلاتها بين النساء اللاتى نشأن فى أسر لا تعرف المشروبات الروحية أو تتعاطاها. ومن الواضح الجلى، أن الابنة التى خبرت الوالد مدمن المشروبات الروحية، ومرت أيضًا بخبرة الإساءة إليها يكون تأثرها أكثر ومختلفًا عن تأثر الابنة التى نشأت مع والد يدمن تلك المشروبات ولكنه لم يسئ إليها. وهذا هو ما تؤكده فاليرى Valirie عندما تقول:

خلال عملية الشفاء اكتشفت بالتدريج بعض الطرق التى يمكن أن أعبر بها عن غضبى من والدى ومن الإساءات المختلفة التى كان يرتكبها عندما يكون

مخمورًا أو سكرانًا. والشيء المفاجئ أننى اكتشفت أن أمى كانت الضحية طوال تلك السنين، ولم أعتبرها مسئولة قط عن جهنم التى كنت أعيش فيها أنا وإخوانى.

– فاليرى

وصرحت بعض البنات الراشدات أيضًا أن الوالد الذى أدمن المشروبات الروحية كان سلبيًا ولم يعرهن أو بقية أفراد الأسرة أى قدر من الاهتمام. وصرحت بنات أخريات أن ذلك الأب المدمن كان يتظاهر بالتحرر تمامًا وأنه لم يكن يأخذ أى شيء مأخذ الجد. ربما كان ذلك يروق للمدمن فى ضوء معتقدات الإدمان، ولكن المؤكد أن ذلك السلوك لم ينجح مع كثير من البنات الراشدات اللاتى كيفن أنفسهن مع مسألة تعاطى الكحوليات فى أسرهن، بأن أخذن كل شيء فى حيواتهن مأخذ الجد.

وقد تظنين أن العدوان الكلامى هو والسلوكيات العدوانية هما الأكثر شيوعًا وترددًا عن السلوكيات السلبية والسلوكيات التحررية بين الأبوين اللذين يدمنان المشروبات الروحية. يضاف إلى ذلك، أن أولئك البنات اللاتى خبرن الإساءة الكلامية والإساءة البدنية، صرحن أنهن تأثرن تأثرًا سلبيًا كبيرًا بفعل الوالد، فى حين كان تأثير الآباء السلبيين المتحررين قليلاً على بناتهن.

المدركات

فهم حوالى ثمانين بالمئة من البنات الراشدات الحقيقة التى مفادها أن آبائهن الذين أدمنوا تعاطى المشروبات الروحية، قد أحدثوا تأثيرًا كبيرًا فى حيواتهن. وقد بلغت نسبة أولئك البنات الراشدات اللاتى تأثرن تأثرًا معقولاً حوالى اثنى عشر فى المئة، فى حين بلغت نسبة أولئك اللاتى لم تتأثرن حوالى ٨٠%. ترى، ما مصدر مدركات تلكم البنات؟ هل هذه المدركات هى نفس المدركات التى كانت لديهن

عندما كن أطفالاً أم أن تلك المدركات تنبع من خبراتهن بوصفهن بنات راشدات يرين الأمور رؤية مختلفة الآن؟

قد يكون إدراكك لطفولتك وأنت طفلة مختلفًا تمامًا عن فهمك لتلك الطفولة فى الوقت الراهن. وبصرف النظر عن كل ما تحدده الأغلبية بأنه واقعى وحقيقى، فإن رد فعلنا عادة ما يجيء كما لو كانت تلك المدركات موجودة بالفعل. وسواء أكان ذلك حقيقيًا أم غير حقيقى، فإن رد فعلنا يكون مبنيًا على مدركاتنا. وبنات مدمنى المشروبات الروحية ليست مدركاتهن واحدة فيما يتعلق بخبراتهن. لقد بدأنا هذا القسم من الكتاب بسؤالك عن أحوال منزلك يوم أن كنت طفلة؟ ترى، هل أدركت وصدقت أن الأمر لم يكن مجرد حدوث خطأ ما فى الأسرة، وإنما كان يتعلق أيضًا بتأثرك. وهذا هو ما تؤكده باولا Paula عندما تقول:

طوال فترة تنشئتى، كنت أشعر بالوحدة دومًا. كنت أحس كما لو أننى بلا أصدقاء، وأن الحياة كانت تهملنى، فضلاً عن إحساسى بالاكتئاب فى معظم الأحيان. وأنا لا أستطيع التأكيد، أنى كنت أكابد ذلك الإحساس فى ذلك الوقت، كل ما فى الأمر أننى ظننت ذلك شيئًا غير طبيعى. واقع الأمر، أننى كنت أظن أن هناك خطأ ما يخصنى.

ومسألة فهم الشيء فهمًا دقيقًا وراسخًا، تصبح أمرًا بالغ الصعوبة، عندما يكون ذلك الشيء مشوشًا، ودائم التغير، ويدخل فيه كثير من الرسائل المختلطة أو عندما نعجز عن فهم طبيعة ما يحدث. وقد اعترفت بنات راشدات كثيرات بأنهن ارتبكن كثيرًا فى طفولتهن، وأن ذلك التشوش والارتباك لم يكن مقصورًا على الشرب وحده، وإنما امتد أيضًا إلى سلوكهن فى أسرهن. من هنا، إذا افترضت أن الوالد ليس مدمنًا، فإن ذلك يدفعك إلى التصرف كما لو كانت الأم لا تدمن المشروبات الروحية. وعلى كل حال، فقد تسبب ذلك فى إرباكك وتشكك عندما وجدت نفسك تأتين أشياء تعوضين بها، أو إن شئت فقل: تخفين بها حالة كنت تودين أن تدركينها على أنها غير موجودة.

ومدركاتنا للوالد مدمن المشروبات الروحية تعتمد على أشياء عدة: أول وأهم تلك الأشياء هو الإنكار. وإذا ما أردت أن تنكر، فى فترة التنشئة أن الوالد من مدمنى المشروبات الروحية، فالأرجح هنا أن تنكر أيضًا المشكلات المترتبة على ذلك الإدمان. أو قد تنكر التعاطى بإقناع نفسك أن السلوكيات مختلة الوظيفة فى الأسرة لا علاقة لها بعملية تعاطى تلك المسكرات.

الشىء الثانى الذى يمكن أن يؤدى إلى تشويه تلك المدركات يتمثل فى الاستخفاف بتلك المدركات والتقليل من شأنها. والتعبيرات التى من قبيل، "لم أكن سيئًا إلى هذا الحد"، أو "إن ذلك لم يؤثر علىّ"، أو "إنه ليس سكرانًا، وكل ما فى الأمر أن حاله ليس على ما يرام"، ليست سوى محاولات للتقليل من وقع تعاطى المشروبات الروحية والاستخفاف بها.

وبوصفك طفلة، كيف يتسنى لك فهم ذلك الذى كان يجرى فى أسرتك؟ أو بمعنى آخر، هل عرفت أن مشكلات الكحول أو تعاطى المشروبات الكحولية هو الذى كان يسبب الآلام لأسرتك؟ وإذا لم تفهمى ذلك الذى كان يدور حق الفهم، فالأرجح أنك لم تدركى موقفك أو تعيه وتفهميه حق الفهم أيضًا. وعدم اليقين الذى كان يعتريك أيام طفولتك هو الذى يمكن أن يفسر الكثير من اختلاف الآراء حول ما حدث بالفعل.

كل هذه الأسباب التى تفسر اختلاف المدركات هى التى تساعدنا أيضًا على الوقوف على الأسباب التى جعلت بنات راشدات كثيرات تعترفن فى مرحلة الطفولة أو فى سن المراهقة، بأن أحد الأبوين كان يدمن تعاطى المشروبات الروحية، فى الوقت الذى صرحت فيه بنات راشدات أخريات أنهن لم تلاحظن مشكلة الكحوليات إلا بعد أن أصبحن راشدات. وهذا هو ما تؤكده رينى Renie عندما تقول:

كانت والدتى من مدمنات الكحول، ولكنى لم أكن أعرف ذلك عندما كنت طفلة. من هنا، فإن إحساسى بأنى طفلة لأم مدمنة لم يراودنى إلا عندما وصل سنى إلى حوالى الخامسة عشرة. وقبل تلك السن، كانت خبرتى هى كونى طفلة فى أسرة غير محبوبة وأننى كنت مصدرًا لإثارة المتاعب ومشاغبة وغير مرغوب فىَّ. ونتيجة لذلك كنت أحس أن اللوم يقع علىَّ أنا، لأنى لم أستطع اكتشاف إدمان أمى للمشروبات الروحية.

الفصل الثانى

ما الذى تعلمته اليوم فى منزلك؟

ما الذى تعلمته في طفولتك؟ وأنا لا أقصد هنا ذلك الذى تعلمته فى المدرسة، وإنما ذلك الذى تعلمته عن ذاتك وبخاصة تلك الأشياء التى تعلمتها من أسرتك. وسواء وعيت تلك الدروس التى تعلمتها من أسرتك أم لم تعيها، فقد أثرت فيك، ليس فحسب أثناء طفولتك، وإنما سيظل معك هذا التأثير إلى يومنا هذا. ونقلاً عن تقرير كيرى: الثقة والمرأة الأمريكية، فإن حوالى ٤٠% تقريبًا من النساء صرحن أنهن حصلن على ثقتهن بأنفسهن من تنشئتهن (١٩٨٨). هذا يعنى أن دروس الطفولة التى تأثرت بعائلتك لابد أن تكون قد أثرت على قيمك وآرائك فيما يتعلق بالعلاقات، والحميمية، ومهارات الأبوة، وخيارات حياتك العملية، والأهم من كل ذلك تأثير تلك الدروس على اعتدادك بنفسك.

وأنت عندما كنت، أثناء طفولتك، ابنة لوالد يدمن المشروبات الروحية، تعلمت ثلاثة أشياء فى آن. أولها، طريقة النمو كطفل وكإنسان. وثانيهما طريقة التكيف مع الانتماء إلى أسرة تدمن المشروبات الروحية. أما ثالثها فيتعلق بنموك كفتاة وامرأة شابة.

وتعلم النمو كطفل وكإنسان يدخلان ضمن مهام النمو المعتادة. ويرى كثير من المنظرين، من أمثال إريك إريكسون Erik Erikson أن البشر يتقدمون فى مراحل فى حيواتهم وأن الشخص تواجهه فى كل مرحلة من تلك المراحل مهمة محددة يتعين عليه القيام بها (أريكسون ١٩٦٣). وهذه هى جيل شيهى Gail Sheehy مؤلفة كتاب **مراحل** تكتب ما مفاده: إننا جميعًا نختار فترات مختلفة أو

إن شئت فقل: مراحل مختلفة فى حيواتنا وأن كل مرحلة من تلك المراحل يكون لها انفعالاتها الخاصة بها، وخصائصها وتحدياتها (شيهى، ١٩٨٠).

مراحل النمو الثمانية

يرى أريكسون، أن مهام النمو الداخلة فى حيواتنا تنقسم إلى ثمانية مراحل. ومن المعتقد أننا نواجه فى كل مرحلة من هذه المراحل صراعًا بعينه نحاول حله ومواجهته. وإذا ما نجحنا فى ذلك، فهذا يعنى أننا تمكنا من حسم ذلك الصراع. وأنت أيام طفولتك، إذا لم تستطع أن تكون على المستوى المطلوب فى مرحلة من هذه المراحل أو إن شئت فقل: عند حسم أى صراع من تلك الصراعات، فذلك يعنى بقاء ذلك الصراع دون حسم أو حل.

وقبل أن نبدأ فى مناقشه كل مرحلة من تلك المراحل هى والصراع الخاص بها يتعين عليك ألا تغيب عن بالك حقيقة غاية في الأهمية تمثل جزءًا مهمًا من هذه النظرية. ونحن نعلم أن تعاملنا تعاملاً سليمًا مع أية مرحلة من المراحل لا يحدد فحسب مدى إجادتنا للتعامل مع المهمة، بل يؤكد أيضًا أن المهارة الجديدة التى جرى حسمها سوف تعيننا على النجاح فى المرحلة التى تليها. من هنا تصبح كل مرحلة من تلك المراحل مطلبًا أساسيًا من مطالب المرحلة التى تليها.

وقد صرحت البنات الراشدات فى معظم الأحيان أن تلك المراحل لم تحدث لهن متسلسلة. وصرحن أيضًا أن عددًا كبيرًا من البنات الراشدات أجبرن على النمو بمعدلات سريعة جدًا، أو إن شئت فقل: إن تلك البنات الراشدات لم تخبرن مطلقًا انفعالات الطفولة وعواطفها. وعلى الرغم من أن هذا الكتاب موجه للبنات الراشدات ويدور عنهن، فإن الكثير مما أنت عليه، ومما تعتقدينه، وأحاسيسك التى تحسينها نمت فى مرحلة طفولتك. ومرحلة الطفولة إذا لم تؤثر علينا فى مرحلة الرشد، فذلك يعنى أننا لسنا بحاجة إلى برامج الأطفال الراشدين. تخيل مدى

الطرافة، لو أنك كنت طفلاً ورحت تقول لأسرتك: "أنا طفل ولن أدخل مرحلة المراهقة إلا بعد أن يتم إشباع حاجاتى العاطفيةِ وحاجات النمو إشباعًا تامًا!"

وهذه المراحل الثمانية يمكن تقسيمها إلى: مرحلة الطفولة، ومرحلة المراهقة ومرحلة الرشد أو البلوغ. ويجب ألا يغيب عن بالك أننا فى كل مرحلة من هذه المراحل نبحث عن حسم إيجابى لذلك الصراع المعتاد، وأننا إذا لم نستطع الوصول إلى ذلك الحسم فسوف يكون العكس هو الصحيح.

مهام الطفولة

١- الثقة مقابل الشك

نمو الثقة بحيواتنا يمثل المهمة الأولى، فى رأى إريكسون، هذا يعنى أن هذه المهمة هى أهم المراحل قاطبة. وهذه المهمة هى التى ترسى حجر الأساس الذى يعتمد عليه نجاحنا فى حسم أو تقرير المهام الأخرى. ويرى إريكسون، أننا إذا لم نستطع فى طفولتنا تنمية إحساس سليم بالثقة فى أنفسنا وفى الآخرين، فإن العكس سيكون هو الصحيح وسوف نتحول إلى الشك والريبة. وإذا أردنا لأطفال مدمنى المشروبات الروحية أن ينمو لديهم الإحساس بالثقة، شأنهم فى ذلك شأن بقية الأطفال الآخرين فما علينا إلا أن نعرضهم للراشدين أهل الثقة.

ترى، إلى أى مدى توفرت الثقة فى أسرتك المصابة بإدمان المشروبات الروحية؟ هل كان مقدار الثقة يتناسب مع مقدار الشرب والتعاطى؟ والإفراط فى الشراب يقلل الثقة بالآخر. والأهم من ذلك كله، هل تثقين بالناس حاليًا؟ ويقال فى أغلب الأحيان إن الأطفال الراشدين فى مسألة الثقة يكونون "إما كذا أو كذا". هذا يعنى أننا إما نرفض أن نثق بأحد من الناس، أو نوليهم ثقتنا بكل سهولة ويسر، وهو ما يفضى بنا إلى الألم عادة.

أصعب مسائل الثقة التى نتعلمها فى مرحلة الطفولة تتمثل فى السؤال الذى يقول: هل نستطيع أن نأتمن الآخر على المعلومات الخاصة بنا؟ وهذا شكل مخيف جدًا من أشكال الثقة. إذ إنه ينطوى على المخاطرة لأننا نفعل ذلك من منطلق أن ذلك الشخص الذى ائتمناه على تلك المعلومات لن يستعمل تلك المعلومات ضدنا فى مرحلة لاحقة من علاقتنا به. والقاعدة الصامتة التى تحكم تداول المعلومات فى الأسر التى تدمن المشروبات الروحية تقول: احتفظ بالمعلومات لنفسك. وهذا هو ما تؤكده فيليتا عندما تقول:

لم أكن أعرف ما الثقة. وفى كل مرة كنت أتورط فيها فى مسألة الثقة داخل منزلى، أو إن شئت فقل: الثقة بأن أمى لن تعاود تعاطى المسكرات، أو إنها سوف تلتزم بالبرنامج المحدد لها، كنت أصاب بالدمار لأنها لم تف بذلك. وقد جعلنى ذلك ألقى بالثقة من النافذة.

٢- الاستقلال الذاتى مقابل العار والشك

يجب أن نعلم الأطفال أنهم يستطيعون تصريف الأمور وحدهم وألا نسيطر عليهم ونتحكم فيهم بطريقة مكشوفة وسافرة. وفى الوقت ذاته، هم يحتاجون أيضًا إلى توجيه راسخ وسليم كى يتمكنوا من المضى قدمًا فى التعلم. وإذا لم يكن هناك توازن صحى بين الاستقلال الذاتى والانتماء، فسوف ينمو لدى أولئك الأطفال مفهوم ذاتى بعدم الكفاية والإحساس بالخزى والعار.

وهنا تظهر كلمة **السيطرة**؛ تلك الكلمة الشهيرة التى يعرفها كل الأطفال الراشدين. ففى الأسر المصابة بإدمان المشروبات الروحية يحاول كل عضو فيها الاحتفاظ بنوع من السيطرة على موقف من المواقف التى لا يمكن السيطرة عليها. من ذلك على سبيل المثال، أن والدك يحاول السيطرة على تعاطى الشراب، وأمك تحاول السيطرة على والدك، و(أنت إن قدر لك أن تكونى طفلة "جيدة") كنت تحاولين السيطرة على كل منهما، ومعروف أن أطفال أسر مدمنى المشروبات

الروحية تجرى السيطرة عليهم والتحكم فيهم بصورة سافرة. والآخر إما أن يحاول السيطرة علينا سيطرة سافرة، أو أننا كنا نحاول السيطرة على أسرنا بطريقة سافرة أيضًا. ونحن نشك أنك أتيحت لك فرصة تنمية إحساسك بضبط النفس ورباطة الجأش تنمية سليمة. وإذا لم يتحقق ذلك، يتولد لدينا إحساس بالعار والخزى وبالشك أيضًا فى قدراتنا على السيطرة على حيواتنا. وهذا هو ما تؤكده أوردى Audrey عندما تقول:

السيطرة عندى تسير يدًا بيد مع الخوف والتخلى وعدم الاستحسان. وأنا عندما كنت فى السادسة عشرة من عمرى، كنت مسئولة مسئولية كاملة عن إخوانى وأخواتى ولم أكن أفكر فى ذلك كثيرًا. كنت أظن أن من الطبيعى جدًا أن أعود من المدرسة، لأتحول بعد ذلك إلى مربية أطفال، وأروح أحمل أشقائى وشقيقاتى الصغار الواحد بعد الآخر وأطعمهم، وأنظف المنزل، ثم أباشرهم إلى أن يناموا، وكنت أغسل ملابسهم أيضًا، وأفعل كل الأشياء الأخرى التى من هذا القبيل. لم أر فى ذلك أية غرابة، ولكنى أعتقد أن مشكلة السيطرة بدأت عندى وأنا فى سن السادسة عشرة تقريبًا والسبب فى ذلك أن كل شىء كان شاذًا تمامًا. كل شىء كان خارجًا عن السيطرة والتحكم. فقد كنت أسير فى المنزل ولا أعرف ذلك الذى يمكن أن يحدث. ترى، هل ستكون هناك مشاجرة؟ أم سيكون هناك مهرجان؟ لم أكن أعرف مطلقًا هذا من ذاك. وعليه سارعت إلى الهرب ثم الزواج. فقد عثرت على شخص رقيق الحال وتزوجت منه. كنت مسيطِرة، وأنا فى سن السادسة عشرة، وكانت لى السيطرة الكاملة.

– أودرى

هل تشعرين دومًا أن حياتك خارج نطاق التحكم والسيطرة، أم أنك تشعرين أن الآخر هو الذى يتحكم فيك ويسيطر عليك رغمًا عنك؟ والمؤسف، أننا عندما نفتقر إلى السيطرة والتحكم نحاول السيطرة على الآخر. يضاف إلى ذلك، أننا نسلم أن تولى المسئولية واحدة من الطرق المفضلة التى تجعل للفوضى معنى. من الذى

كانٍ مسئولاً عن أسرتك طوال فترة تنشئتك؟ هل كانت السيطرة مقسمة بطريقة متساوية أم أنها كانت مقسمة بطريقة عقلانية؟ والأهم من كل ذلك، هل كنت تحصلين على نصيب عادل من السيطرة حتى ينمي فيك إحساسًا صحيًا بالاستقلال الذاتي؟

٣- المبادرة مقابل الإحساس بالذنب

التصارع بين مشاعر المبادرة ومشاعر الإحساس بالذنب ربما تكون قد بدأت عندك عندما نظر الراشدون إلى فضولك إلى معرفة العالم من حولك باعتباره شيئًا غير مناسب وغير لائق أيضًا. وإذا كان أولئك الراشدون قد أهملوا تساؤلاتك أو أسكتوها، أو إن شئت فقل: إذا كانوا قد حظروا عليك ألعاب الطفولة، فالأرجح أن تكون قد نمت لديك كثير من مشاعر الإحساس بالذنب دون أن تعرفي سببًا لذلك. والطفل إذا ما أريد له أن ينمو لديه إحساس صحى بالمبادرة، يتحتم على أبويه أن يحافظا على شيء من التوازن بين القواعد التى يصدرانها إليه ومدى التسامح معه فى سلوكياته. ويجب أن يكون معلومًا هنا أن ثبات الوالدين وإصرارهما هما المفتاح لتحقيق هذا الهدف. ومن رأى إريكسون أن تراخى الوالدين وتساهلهما يكون ضررهما أكثر من التشدد والإصرار.

ترى، كيف كنت تتعاملين مع ذلك التراخى والتساهل فى أسرتك؟ كثير من البنات الراشدات جاءت ردود أفعالهن على صورة الالتزام الصارم أو على صورة إرضاء الناس وطلب استحسانهم. وهذا ينتج عنه فى أغلب الأحيان قهر نشاطات الطفولة المعتادة وكبتها. والصورة الشائعة الأخرى من صور رد فعل البنات الراشدات على التراخى والتساهل فى أسرهن، فى تلك المرحلة، يتمثل فى بداية تقليد الطفل لسلوكيات الراشدين والكبار المحيطين به. وغنى عن القول، أن ذلك التقليد، أو تلك المحاكاة هما بمنزلة حجر الأساس فى تكرار الطفل لأدوار الراشدين الأنموذجية غير السليمة.

ترى ما الذى يجعلك تحسين بالذنب فى هذه الأيام؟ إذا كان إحساسك بذاتك هو الذى يجعلك تحسين بالذنب، فالأرجح هنا أن تكونى قد تخليت عن فضولك فى عهد الطفولة المعتاد واستبدلت به مشاعر غير سليمة عن ذاتك. وإذا كنت تحسين بالذنب، عندما لا تقدمين الآخرين على نفسك، فذلك يعنى أنك ضحيت بمصالحك المعتادة ونموك المعتاد.

٤ – الدأب مقابل القصور

إحساس الطفل بالدونية لا يكون فى صالحه دومًا فى العلاقات التى يقيمها أو ينشئها.

– روبين Robyn

كان من الضرورى لنا فى هذه المرحلة أن ننمى فى أنفسنا الإحساس بالجدوى أو الفائدة. ومن سوء الحظ، أن الأطفال، فى كثير من الأسر التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية، يتكون لديهم اعتقاد مفاده أنهم لا نفع لهم ولا فائدة منهم، أو اعتقاد مفاده أن إنجازاتهم تجىء فى المرتبة الثانية بعد مشكلات الشراب. وتحقيق هذه المهمة كان يتطلب من والديك أن يُعبِّرا ويعربا لك عن اهتمامهما بمنجزاتك. يضاف إلى ذلك، أن مجرد ترك الطفلة تقوم بمعظم أعمال البيت لا يسهم فى إحساس الطفل بأنه مفيد ونافع. وهو يسهم فقط فى إحساس الطفل باستغلاله، أو تقييمه فقط لما يقوم به، وليس لشخصه أو لذاته. والبشر عندما يتكرر رفضهم، يتكون لديهم إحساس بأنهم غير محبوبين. وتكرار رفض البشر يتساوى تمامًا مع ضياع الاعتداد بالنفس.

أنت تعلم أنى لدى طرقى الخاصة التى أسترعى بها الاهتمام، ولكن تلك الطـــرق لم تكن كافية مطلقًا. إذ ما زلت يراودنى الإحساس بالوحدة. أذكر أننى حاولت مرارا لفت انتباه والدى. وأنا لا أعرف إن كان ذلك غير طبيعى أم لا، ولكنى أذكر أيام أن كنت فى المدرسة المتوسطة، أننى كنت أتمنى أن أخرج إلى

المدرسة ثم تصدمنى سيارة، وبالتالى أجد من يهتم بى. وأنت تعلم، أن مجرد إحساسى بأنى على وشك الوفاة كفيل بأن يجذب انتباه الجميع إلىَّ.

- آدا Ada

مهام المراهقة

٥- التطابق مقابل التشتت

هل تذكرين "سمعتك" يوم أن كنت فى المدرسة الثانوية؟ البعض يفضلن نسيان تلك السمعة. أكثر الناس وعيًا بالشخصية هم المراهقون. والسبب فى ذلك يرجع بصفة خاصة إلى محاولة المراهق العثور على الموضع المناسب ورغبته فى أن يكون نافعًا ومفيدًا. ونمو الشخصية لا يبدأ فى مرحلة المراهقة أو ينتهى فيها، وإنما يشتد عودها فى تلك المرحلة.

مرحلة المراهقة تبلغ من الصعوبة حدًا يصعب على المراهق معه أن ينمو فى هذه المرحلة بكل ما فيها من ارتباك وحيرة، ناهيك عن محاولة اجتياز هذه المرحلة وسط الارتباك الأسرى والرسائل الأسرية المختلطة. وهنا يجب ألا يغيب عنا، أن تنمية الإحساس بالشخصية الذاتية إنما يتأثر بالشخصية الأسرية السلبية. يضاف إلى ذلك، أن هذه المرحلة من حيواتنا عندما تبدأ ومعها الكثير من مشكلات الطفولة التى لم يجر حلها، تجعل هذه المهمة أشق وأصعب.

كانوا يسخرون منى وينتقدوننى دومًا عندما كنت طفلة، وكنت دومًا أبدد طاقتى من أجل الآخر، أو إن شئت فقل: من أجل أطفال آخرين. لقد كنت أظن أنهم هم الأقوى وهم الأهم فى كل ما يقولونه لى. لقد صدقت كل ذلك الذى كانوا يقولونه عنى. وكل ما فى الأمر أننى عزلت نفسى، وتظاهرت كما لو كنت طفلة فظة، ليست بحاجة إلى أى إنسان. وأنا ما زلت أفعل الشىء نفسه إلى الآن.

- بربارا

٦- الحميمية مقابل العزلة

أهم مهام النمو، فى حياة بنات وبنين مدمنى المشروبات الروحية، تتمثل فى تنمية المهارات اللازمة لتأسيس الحميمية العاطفية. ومشكلات الحميمية تبدأ عندما يبدأ الناس يرفضونك ويبعدونك عنهم. وجوهر مشكلات الحميمية يتمثل فى تخوف الطفل من أن يهجره الآخر ويتخلى عنه.

والطفل عندما ينجح فى هذه المرحلة، يخرج منها بالمعنى السليم لحب الذات والقدرات التى تمكنه من حب الآخر حبًا حقيقيًا. وهذه المهارة وذلك الدفء العاطفى إذا لم ينميا، فالأرجح أن يصبح الطفل معزولاً عاطفيًا عن مشاعره من ناحية وعن الناس من حوله من الناحية الأخرى.

وثمة مخاطرة أخرى تحدث فى هذه المرحلة، عندما يخلط الطفل بين الحميمية والأشياء الأخرى. من ذلك على سبيل المثال، أن العطاء للآخر بصفة مستمرة على أمل الحصول على شيء فى المقابل لا يدخل ضمن الحميمية. وهذا يصدق بصفة خاصة عندما لا تحصل على شيء فى المقابل، ولكنك تواصل المضى قدمًا فى محاولاتك والسبب فى ذلك هو إحساسك أن اللوم عن افتقارك إلى الحميمية، ينبغى أن يوجه إليك أنت فى المقام الأول. هذا بحد ذاته لا يدخل ضمن الحميمية وإنما هو صورة من صور استغلال الآخر لك استغلالاً سيئًا. وروبرت نوروود Nnorwood مؤلف كتاب **النساء اللاتى يفرطن فى الحب** يبرز هذه المشكلة مرارًا وتكرارًا فى هذا الكتاب (نوروود، ١٩٨٦).

لا أذكر مطلقًا أن أحدًا احتضننى عندما كنت طفلة، ولا أذكر مطلقًا أن أحدًا أعرب لى عن حبه لى أو قال لى: إنى شخصية محبوبة. من هنا فأنا لم أشعر قط بهذه الأشياء.

– سو Sue

مهام الرشد (البلوغ)

مع أن ما سنورده هنا لا يدخل ضمن مهام الطفولة، فإننا سنورد تلك المهام، والسبب فى ذلك أننا نتبين تمامًا تأثير طفولتنا تأثيرًا كبيرًا على الطريقة التى نجتاز بها مهام الرشد (البلوغ).

٧- **التوليدية** مقابل الانهماك فى الذات

التوليدية هى القدرة على مد العطاء إلى خارج ذواتنا ليصل إلى الجيل التالى. والتوليدية هى أساس المهارات الأبوية. والطفل إذا ما أريد له أن يكون والدًا فاعلاً، لابد أن يكون قد تعلم المهارات السابقة تعلمًا سليمًا وبطريقة صحيحة أيضًا. ومع ذلك، فنحن نعلم أن قلق البنات الراشدات على مقدرتهن على أن تكن أمهات سليمات وصحيحات، يعد من أهم المشكلات التى تتطرق إليها دومًا هذه الطائفة من البنات. ومن المعلوم أيضًا أن قدرًا كبيرًا من مواقفنا ومن قيمنا كأبوين نستمدها من طفولتنا، ومن الأدوار النموذج التى لاحظناها. وهذه هى جايلى Gayle تؤكد ذلك فتقول:

أشد مخاوفى هى أنى أخشى أن أصيب أطفالى بالأذى... فأنا سوف أو ربما أكرر نفس الأنماط السلوكية، التى أحسست بأنها آذتنى، تلك الأنماط التى كان والداى يأتيانها.

- جايلى

٨- الاستقامة مقابل التقزز

الاستقامة تعنى تحمل المسئولية عن حيواتنا وأننا لا نلقى باللوم على الآخر. الاستقامة تعنى أننا تعلمنا بالفعل حب ذاتنا الواقعية ومعتقداتنا الحقيقية. الاستقامة تعنى أيضًا أننا أصبحت لدينا مفاهيم ذاتية عن أنفسنا. ولكنى أرى أن الاستقامة

مرادف لمفهوم آبراهام ماسلو عن التطبيع الذاتى، الذى بفضله نستطيع تعرف ذاتنا الحقيقية ونعيش طبقًا لما نريده. (ماسلو، ١٩٦٥).

هل تستلطفين ذاتك؟ وهل تحبين ذاتك؟ ومن سوء الطالع، أن التراث شديد السلبية الذى تخلفه الأسر التى تدمن المشروبات الروحية، يتمثل فى إنجاب راشدين لا يستلطفون أنفسهم أو يرضون عنها. وأنا بدورى هنا أقدم حججًا مفادها أن الطفل الراشد يشق عليه أن يتعايش مع ذاته إذا لم يكن راضيًا عن ذاته الواقعية، أكثر من تعايشه مع أحد الوالدين الذى يدمن المشروبات الروحية. ونحن بوسعنا أن نتحمل، بل لقد تحملنا بالفعل سلوكيات الآخر الضارة فترة طويلة من الزمن. ومع ذلك، فنحن عندما نفعل أشياء لا نرضى عنها لأنفسنا، فإنها تصبح حملاً ثقيلاً علينا ولا قبل لنا به. وهذا يخلق كارثة كبيرة للسواد الأعظم منا. نحن نود أن نقيم علاقات طيبة وسليمة مع الآخر، ولكننا لا نرضى عن ذلك الذى نعرضه على الآخر؛ أنفسنا.

وجوهر عملية الشفاء يرتبط بهذه المرحلة. والشفاء هو اجتياز المراحل السابقة كلها والتحول إلى ذواتنا الحقيقية التى نحبها. والشفاء هنا يعنى الشفاء من إدمان الكحوليات، وكذلك الشفاء من مراحل نمونا، والشفاء أيضًا من ذواتنا. الشفاء هو القدرة على أن ننظر فى المرآة ونرضى عن ذلك الذى نراه.

وأنت بعد أن تصفحت هذه المراحل من مراحل النمو، هل اتضح لك شىء عن ذاتك أو عن الأطفال الراشدات؟ لقد اتضحت لى بالفعل أشياء. وهنا يجب عليك. ولعلك هنا تركزين على السمات التى تنتج عن المهام التى لم يجر البت فيها أو مواجهتها. ومعروف أن فقدان الثقة، والعار والشك، والإحساس بالذنب، والإحساس بالنقص، وارتباك الشخصية، والعزلة، والافتقار إلى مهارات الأبوة، وعدم التحول إلى الشخصية الواقعية التى تودين أن تكونيها كلها نتائج تترتب على الفشل فى حل الصراعات.

ترى، أين سمعت عن تلك السمات من قبل؟ أليست هذه السمات بعضًا من السمات التى وردت على ألسنة الأطفال الراشدين؟ ألا يمكن أن تكون الطفولة غير السليمة قد أسهمت في تلك المشكلات التى يعانيها الأطفال الراشدات؟ حسن، الإجابة هنا واضحة، أليس كذلك؟ ومع ذلك فنحن نبحث فى أحيان كثيرة عن الكحول أو عن الشرب كى نفسر بهما مشكلات الأطفال الراشدات، غافلين بذلك عن تجارب وخبرات الطفولة فى حياة أولئك الأطفال، ومتغافلين أيضًا عن مدى تأثير تلك الخبرات بالسلب أو الإيجاب على نمو أولئك الأطفال الراشدات.

بعد فترة وجيزة تتعلم الفرق الدقيق

بين تقييد وسلسلة روح.

***

وتتعلم أن الحب لا يعنى الانحناء

وأن الرفقة لا تعنى الأمن.

***

وتبدأ فى تعلم أن القبل ليست عقودًا

وأن الهدايا ليست وعودًا.

وتبدأ فى تقبل هزائمك

ورأسك مرفوع وعيناك تتطلعان

مع لطف امرأة أو لطف رجل

وليس بحزن طفل.

***

وتتعلم بناء طرقك على اليوم

نظرًا لأن أرض الغد لا تصلح للمخططات

والمستقبليات لها أسلوبها فى السقوط فى منتصف الطيران

***

وبعد فترة وجيزة تتعلم

أن سطوع الشمس يحرق إذا ما طلبت منه المزيد

***

لذا فأنت تزرع حديقتك وتزيِّن روحك

بدلاً من أن تنتظر من يحضر لك الزهور.

***

وتتعلم

أن بوسعك أن تتحمل بحق

أنك قوى بحق

وأن لك قيمة حقيقية

***

وتتعلم...

وتتعلم...

من كل فشل

وتتعلم.

Kara Di Giovanna كارادى جيوفانا

الفصل الثالث

هذه هى الأشياء التى تعلمتها

لم تكن تهتم بى قط والسبب فى ذلك أنها كانت إما سكرانة أو مخدرة (مسطولة). رأيت وأنا طفلة صغيرة أشياء كان يتحتم علىّ ألا أراها أو أفعلها والسبب في ذلك كان أمى من ناحية وما كنت أُجبَرُ على فعله من الناحية الأخرى.

- بات Pat

مشكلات النمو التى سبق تناولها فى الفصل السابق لم تنتج عن تفسير واحد فقط، ألا وهو الفشل فى اجتياز مهام النمو. والأصح هو أن تلك المشكلات نتجت عن خليط من أشياء كثيرة.

وأنت بوصفك ابنة راشدة، يتمثل التأثير الكبير الذى طرأ على نموك الطبيعى فى الأزمة التى عشتِها مع والد يدمن المشروبات الروحية. أو بمعنى آخر، هل أثرت حياتك المعاشة مع أسرة تدمن المشروبات الروحية، على قدرتك على نموك نموًا طبيعيًا؟ ما الذى حدث لك نتيجة نشأتك فى موقف من مواقف الأزمات؟

فى الفصل الأول، شَخَّصنا العمر على أنه واحد من العوامل التى تفسر اختلاف البنات الراشدات. ومن الأهمية بمكان أن نتأمل إن كانت مشكلة بعينها، من مشكلات البنت الراشدة، ترتبط أو لا ترتبط بعمر تلك الفتاة يوم أن ظهر إدمان المشروبات الكحولية فى الأسرة، ويجب أيضًا أن نعرف إن كانت تلك المشكلة لها علاقة بمهمة النمو التى كانت تلك الفتاة تجتازها عندما بدأت مشكلة إدمان الكحوليات فى الأسرة.

وعلى سبيل المثال، هل البنات الراشدات اللاتى يعانين من مشكلات الثقة بالآخر، يرجح أن يكنّ من مواليد الأسر التى تدمن المشروبات الروحية، أم أن مشكلة الإدمان هذه نشأت عندما كانت تلك البنات صغيرات ويحاولن تأسيس مفهوم الثقة الذى جاء بمثابة أولى مهام النمو فى حيواتهن؟ أم، هل البنات الراشدات اللاتى يعانين من مشكلات الحميمية يرجح أن كان لهن آباء يمارسون تعاطى المشروبات الكحولية عندما كن فى سن المراهقة ويحاولن ترسيخ مهارات الحميمية؟

التكيف مع الأسرة

ترى لى آن هوف Lee Ann Hoff مؤلفة كتاب **أصحاب الأزمات** أن الشخص الذى يعيش أزمة من الأزمات يحدث له واحد من ثلاثة (هوف، ١٩٨٤): إما أن يحاول ذلك الشخص تقليل قلقه وتوتره عن طريق ابتكار أنماط سلوكية سلبية. وقد أكدت بنات راشدات كثيرات أنهن كيفن أنفسهن مع الموقف عن طريق شغل أنفسهن بسلوكيات من قبيل: الانعزال، والانسحاب، الإفراط فى التحكم والسيطرة، أو إرضاء الناس، باعتبار ذلك من قبيل الاستجابة لمشكلة تعاطى المشروبات الروحية. يضاف إلى ذلك، أن أولئك البنات كن يعين أن سلوكياتهن لم تكن فاعلة فى مسألة وقف تعاطى المشروبات الروحية، وأنهن كن يضحين بصحتهن واحتياجاتهن العاطفية.

والاستجابة الثانية للأزمة تفترض أن صاحب الأزمة يمكن إعادته إلى الحالة السابقة للأزمة. وإذا ما حدث ذلك، فهو يعنى أن مثل هذه البنت يمكن أن تثبت على الحال الذى كانت عليه قبل حدوث الأزمة. يضاف إلى ذلك، أن الأزمة لن تكون لها آثار دائمة. ومن سوء الحظ، أن قلة قليلة من البنات الراشدات أكدن أنهن استطعن العودة إلى حالهن السابق لإدمان المشروبات الروحية. لو حدث ذلك، فهو يستلزم حدوث شرط واحد وهو أن مدمن المشروبات الروحية واعٍ أو غير ثمل.

ومن سوء الطالع، أن أغلبية الدراسات التى أجريت أثبتت أن حوالى ١٠% فقط من المدمنين هم الذين يفيقون. من هنا، فإن حال ما قبل الأزمة هذا غير محتمل الحدوث، ومن هنا فنحن نشك تمامًا فى أن تعرضك لأزمة إدمان المشروبات الروحية لن يكون له تأثير عليك. ويجب ألا يغيب عن بالك، أن ٨% فقط من البنات الراشدات هن اللاتى أكدن أنهن لم يتأثرن بأزمة إدمان المشـــروبات الروحية.

تحدث النتيجة الثالثة من نتائج الأزمة المعاشة عندما ينجو الطفل الراشد من الأزمة، ويخرج منها بسلوكيات وجوانب قوة لم تكن لتتيسر له لو أنه لم يمر بتلك الأزمة. والواضح هنا، أن هذه النتائج الثلاثة يمكن أن تحدث للبنات الراشدات.

وأنا أرى أن ما يحدث لغالبية البنات الراشدات هو مزيج من الاستجابة الأولى والثالثة. وهذا المزيج يحدث عندما تنمو السلوكيات السلبية والسلوكيات الإيجابية وكذلك العواطف نتيجة التعرض للوالد الذى يدمن المشروبات الروحية. ومع ذلك، فالسيطرة تكون للآثار السلبية فى معظم الأحيان، أو تتعدل أحوال الطفل الراشد بحيث يبدأ التركيز على سلوكياته السلبية، وهنا يندر أن يركز الطفل الراشد على مزاياه. ومن الواضح أن الأشياء التى يتعلمها الطفل الراشد من أسرته المدمنة يكابد فيها الكثير من المتاعب والآلام.

والأزمة تتساوى بالخطر، ولكنها تتساوى أيضًا بالفرصة السانحة. ومع التدخل والشفاء، تصبح دروس الطفولة الأليمة أساسًا لنمو الطفل وأساسًا أيضًا لقوته عندما يصبح راشدًا.

وعلى سبيل المثال، لو أنك لم يكن أمامك من خيار وأنت طفلة صغيرة سوى أن تتولى أنت رعاية نفسك، نظرًا لأن الآخر لا يستطيع القيام بذلك، فأنت هنا تدركين وتعرفين أيضًا أن بوسعك أن تعتنى بنفسك. وأنا كما سبق أن أوضحت فى تصدير الكتاب، أرى البنات الراشدات، بل كل أطفال مدمنى ومدمنات

المشروبات الروحية، ناجون من أزمات الآباء المدمنين. ومسألة نجاة أولئك الأطفال تعنى أنهم نما لديهم بعض جوانب القوة. قد يكون الطفل الراشد واعيًا أو غير واع لمواطن القوة فيه، وإلا لما أدرك أن الكثير من سلوكياته تنطوى بالفعل على بعض المزايا الإيجابية. وإنه لمن قبيل السخرية والتهكم، أننا فى بعض الأحيان قد نفعل بعض الأشياء قبل أن "تكتشف" ذلك الذى فعلناه بالفعل. وهذا هو ما تؤكده تونى Toni عندما تقول:

مسألة أن تكون البنت هى الابنة الراشدة هى مسألة محيرة ومربكة جدًا وبخاصة عندما تدرك الابنة هذه الحقيقة فى مرحلة لاحقة من حياتها. فأنت من ناحية تشعرين أنك استطعت فى النهاية معرفة الأسباب التى جعلتك مختلفة تمامًا طوال حياتك. ومن الناحية الأخرى تغضبين لذلك القدر الكبير الذى مضى وانصرم من حياتك، ومع ذلك فأنت تحسين بالسعادة أيضًا، لأنك استطعت النجاة مما كنت فيه، وصنعت من نفسك شيئًا، وحققت "السلام والهدوء" لنفسك فى النهاية.

- تونى Toni

الهوية الجنسية

طوال فترة تعاملك مع المهام التى سبقت الإشارة إليها كنت تحاولين أيضًا تنمية هويتك الجنسية باعتبارك فتاة وامرأة صغيرة. وعلى الرغم من أننا نناصر تغيير أدوار الإناث والذكور فى ثقافتنا، فإننا لا نحاول التخلى عن مفهومى الأنوثة والذكورة. وأنا أرى أننا نحاول التحرك فى اتجاه مزج الدورين بدلاً من الاتجاه صوب تغييرات دور الجنس. وهذا لن يتأتى إلا إذا استطاع كل من الجنسين الاضطلاع بدور تتساوى فيه الكفاية والاحترام ويحافظ على الهوية الجنسية في الوقت ذاته.

والنقطة الأخرى التى تتعلق بالحتمية الجنسية تختص بما حدث للطفلة الراشدة يوم أن كانت طفلة وبما تنتظره تلك الطفلة الراشدة من ذاتها فى الوقت الراهن. وعلى سبيل المثال، ربما تكون طفولتك قد حدثت فى فترة كانت الأنماط الجنسية فيها واضحة تمامًا فى مجتمعنا وبالتالى تكونين قد خرجت من هذه الفترة ومعك مجموعة من التوقعات الأنثوية غير الإرادية. ومع ذلك، قد لا تنطبق عليك تلك الأنماط باعتبارك امرأة راشدة. أما إذا اختلفت أنماط طفولتك عن أنماط رشدك وبلوغك، فذلك يؤدى إلى خلق فجوة وأزمة بين طريقة تربيتك والكيفية التى تودين أن تكونى عليها بوصفك امرأة فى الوقت الراهن. وهذا النوع من المشكلات يظهر أيضًا عندما تتدبر الطفلة الراشدة طريقة تكيفها كطفلة مع الأسرة التى تدمن المشروبات الروحية، والكيفية التى تود أن تكون عليها بوصفها امرأة راشدة فى الوقت الراهن. هذا يعنى أن سلوكيات طفولتك ربما تكونين قد حملتِها معك، أو انتقلتْ إلى مرحلة الرشد، وبذلك حالت بينك وبين النمو. وربما تكون ردود أفعالك على الآخر لا إرادية، كما لو كنت لا تزالين تعيشين مع الأسرة. هذان الموقفان: جتمعه الجنس والسلوكيات التى جرى تعديلها أثناء فترة الطفولة، يمكن أن يخلقا للطفلة الراشدة رسائل مختلطة كثيرة تسحبها دومًا إلى الوراء دون وعى منها بذلك. هذه الرسالة بدأت فى مرحلة الطفولة، ولكن ما تلك الرسائل؟

ترى ماذا يحدث للنمو الجنسى للبنات الصغيرات فى الأسر التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية؟ نحن فى مجتمعنا نعرف جتمعة الدور "التعبيرى" عند النساء. وقد أسفر ذلك النمط، من الناحية التاريخية، عن نمو أدوار تعبيرية عاطفية، وأدوار الرعاية، وأدوار التوجه بفعل الآخر، وكذلك أدوار الدعم والمساندة. (زيلدتش، ١٩٥٦، سانفورد، ١٩٨٥). ترى، هل التعرض لوالد يدمن المشروبات الروحية يغير من هذا النمط؟

ترى كلوديا بيبكو Bepko فى كتابها **مصيدة المسئولية** أن النمو الجنسى فى الأسرة التى تدمن المشروبات الروحية تزداد حدته. وعلى سبيل المثال، وبدلاً

من تغيير الأنماط الجنسية الأساسية للبنات فى الأسر التى تدمن المشروبات الروحية، فإن تلك الأسر تتوقع من أولئك البنات أن يكن أكثر تفهمًا، وأكثر رعاية، وأكثر قبولاً للتوجيه فى إشباع احتياجات الآخر، وذلك على العكس من البنات اللاتى تربين فى أسر لا تدمن المشروبات الروحية. تقول كلوديا بيبكو: "إن الإناث يتعلمن أن تكون راعيات ليس من حقهن طلب الرعاية لأنفسهن" وتردف قائلة: "النساء تجرى جتمعتهن كى يتحملن مسئوليات عاطفية أكبر من طاقتهن... الرسائل الخاصة باحتياجات إدمان الراشدين متضاربة ومتناقضة – معنى ذلك أن النساء يجب أن يكن راعيات معولات وراعيات عاطفيات أوّليَّات، ولكن يحرم عليهن دومًا أن يعبرن عن احتياجاتهن العاطفية" (بيبلو، ١٩٨٥). والمؤكد هو أن الملاحظات التشخيصية هى وكثير من القصص التى ترويها البنات الراشدات تؤكد هذه النظرية. وقد صرح عدد كبير من البنات الراشدات أنهن أصبحن مركز التعبير فى أسرهن، وأحسسن أيضًا أن مسئوليتهن أصبحت تتمثل فى التأكد من أن كل أمور الأسرة قد أصبحت تحت الحكم والسيطرة وأنها يجرى إشباعها وتلبيتها من الناحية العاطفية. وهذا هو ما تؤكده روث Ruth عندما تقول:

كنت أقول للجميع دومًا: إن كل شىء على ما يرام. لم يكن الخطأ خطأ والدى، ما عليك إلا أن تعطينى إياه وسوف أقوم أنا برعاية كل شىء.

– روث

هناك نمط مشترك يظهر واضحًا لدى كثير من البنات الراشدات. وهذا النمط يتمثل فى زيادة حدة دور الهوية الجنسية عند تلك البنات إلى الحد الذى يجعل ذلك النمط مختل الوظيفة بحيث يعجز عن إشباع احتياجات مثل هذه الفتاة. والفتاة التى تكون من هذه النوعية تتعرض فى الأسر التى تدمن المشروبات الروحية إلى أن تتحول إلى شخص فاقد لتوازنه، والسبب فى ذلك أن مثل هذا الشخص ينتظر منه أن يسعى سعيا غير صحيح أو مناسب لإشباع احتياجات الآخر. وهذا بدوره يخلق بعض المشكلات لتلك الفتاة فى اجتيازها مراحل النمو الخاصة بها. يضاف

إلى ذلك، أن كثيرًا من السمات التى تنظر إليها تلك الفتاة باعتبارها سمات أنثوية، كما هو الحال فى قدرتها على التوحد بطريقة فاعلة ومؤثرة مع المشكلات ومع الناس، هذه السمات يمكن أن تكون مصدر خطر لهذه الفتاة إذ قد يقوم الآخر باستغلال مثل هذه الفتاة بحكم عجزها عن مواجهه مشكلاتها الخاصة وحلها. وقد أعرب عدد كبير من أولئك البنات الراشدات عن الآلام التى كابدنها لأنهن وضعن فى وضع الوالد البديل أو الزوجة البديلة فى الوقت الذى كن يتشوقن فيه إلى طفولة "عادية" مثل سائر الأطفال الأسوياء.

ولربما كان بوسعك أن تتوحدى مع بعض من هذه الأوضاع فى حياتك. وأنت عندما تحسين أنك كنت مسئولة أو أنك المُلامة على معظم الأنشطة التى تدور فى أسرتك فذلك يعنى أنك توحدت توحدًا صريحًا مع إدراكك لمسئولياتك. ومن رأى لين Lynn سانفورد المؤلفة المشاركة فى كتاب **النساء والاعتداد بالنفس**، أن النساء يملن أكثر من الرجال إلى اعتبار أنفسهن مسئولات عن الأخطاء عندما تحدث (سانفورد، ١٩٨٨). ومن رأى سانفورد أيضًا، على سبيل المثال، أن الذكر عندما يقع فى خطأ من الأخطاء، يغلب عليه أن ينظر خارج ذاته بحثًا عن سبب مثل هذا الخطأ. هذا يعنى أن الذكر سوف يبحث عن أسباب **خارجية** لمثل هذه الأخطاء أو المشكلات التى قد تحدث له. ومع ذلك، فمن رأى سانفورد أيضًا أن النساء يغلب عليهن البحث عن الأسباب **الداخلية**، أو يلمن أنفسهن أولاً، عندما تحدث لهن بعض المشكلات، قبل أن يلقين باللوم على الآخر. ومن سوء الطالع، أن الأسر التى تدمن المشروبات الروحية هى بمنزلة الأراضى الخصبة التى تنبت فيها تلك الأنماط التى تواجه أولئك البنات الراشدات.

دروس الطفولة

وأنت عندما تستعرضين حياتك، إلى أى مدى استطعت التعامل مع مهام تعلم النمو البشرى، وإلى أى مدى أيضًا استطعت التكيف مع أسرتك التى تدمن

المشروبات الروحية ومع كونك امرأة؟ هل أنت على علم أو تعرفين مدى تأثير كل مرحلة أو مهمة من تلك المهام على الآخر؟ هل أنت على علم بالدروس الإيجابية والدروس السلبية التى تعلمتها فى طفولتك؟

قد لا تكون على علم دومًا بالأشياء التى تعلمناها. ونحن طوال تعلمنا هذه الدروس نتعلم شيئين فى آن. فنحن نتعلم الدروس المقصودة من ناحية، وهذا هو الشيء المفروض عمله بالفعل، ونتعلم أيضًا الدروس غير المقصودة التى هى بدورها تكون نتائج غير متوقعة من نتائج عملية التعلم.

من ذلك على سبيل المثال، الطفلة الراشدة تتعلم القراءة أثناء طفولتها. هذا يعنى أن شخصًا ما أمضى معك شيئًا من الوقت مستهدفًا من ذلك تعليمك القراءة. يضاف إلى ذلك، أن الحقيقة التى مفادها أنك تمضين قدمًا فى قراءة هذا الكتاب تعنى أنك نجحت فى تعلم القراءة. ومع ذلك، ما ذلك الذى تعلمته عن عملية القراءة نفسها؟ هل تعلمت حب القراءة، أم تعلمت أن القراءة شيء يتعين عليك أن تفعليه؟ هذا يعنى أنك تعلمت القراءة، ولكنك تعلمت فى الوقت نفسه أيضًا آراء حول القراءة.

هذا يقودنا إلى القول: إنك تعلمت فى طفولتك كثيرًا من الدروس المقصودة وغير المقصودة من أسرتك التى تدمن المشروبات الروحية. ومعروف أن النمو الإنسانى الطبيعى لابد أن يشتمل على الدروس المقصودة فى حياتك. يضاف إلى ذلك، أن كثيرًا من الدروس غير المقصودة يتعلمها الطفل الراشد من أسرته المدمنة. هذه الدروس يمكن أن تسبب كثيرًا من الألم وتستمر مع الطفل مدى الحياة ما لم يجر تغيير هذه الدروس وتحويلها من خصوم فى الطفولة إلى أصول فى مرحلة الرشد والبلوغ.

هل تعلمت أيًا من الدروس الآتية عن غير قصد عندما كنت ابنة فى أسرة من الأسر التى تدمن المشروبات الروحية؟

- إذا استطعت السيطرة والتحكم فى كل شىء فسوف أستطيع إبعاد أسرتى عن القلق والاضطراب.
- إذا استرضيت الجميع، فسوف أسعدهم جميعًا.
- إذا ما حدثت المشكلات فالخطأ هو خطئى واللوم يقع علىَّ أنا.
- أكثر الناس حبًا لك، هم أكثر الناس إيلامًا لك أيضًا.
- عدم الاقتراب العاطفى الشديد، يجنبنى الأذى.
- أنا المسئولة عن تماشى أفراد الأسرة بعضهم مع بعض.
- الاهتمام بالآخر أولاً.
- ليس فى الأمر شىء، وكل ما هنالك أننى لست على ما يرام.
- التعبير عن الغضب أمر غير لائق.
- ينقصنى شىء ما فى حياتى.
- أنا فريدة وأسرتى تختلف عن سائر الأسر الأخرى.
- أستطيع إنكار كل شىء.
- أنا لست شخصًا جيدًا.
- أنا المسئولة عن نجاح أية علاقة من العلاقات.
- كى يكون الشىء مقبولاً لابد أن يكون كاملاً.

كل هذه الرسائل السابقة تشترك فى أمر واحد هو أن لها تأثيرات سلبية على نموك وعلى شفائك باعتبارك طفلة راشدة. ودروس الطفولة هذه تتحول إلى بصمات أو معتقدات عن ذاتك تعيش معك وترافقك فى حياتك، وهى التى تملى عليك توقعاتك لذاتك وسلوكياتك. وأنت عندما تدرسين تلك الدروس وتفكرين فيها

تفكيرًا دقيقًا، ستجدين أن العيش وفقًا لتلك " القواعد " سوف يؤدى بك إلى حياة مليئة بالاضطراب وبعيدة عن التوازن.

ومع كل ذلك، فقد استطعت الحفاظ على حياتك والحفاظ أيضًا على شيء من التوازن فى هذه الحياة. ومن ثم لابد أن تكون هناك دروس أخرى تعلمتها واستفدت منها أو ساعدتك على البقاء على قيد الحياة. وأنا أكرر هنا ثانية أنك ربما لا تعين تمامًا تلك الدروس الأخرى. واقع الأمر أن تلك الدروس لم تكن مجرد دروس غير مقصودة عن كثير من البنات الراشدات، وإنما هى فى أحيان كثيرة دروس لم يجر الكشف عنها. وهذا النوع من الدروس يطلق عليه اسم دروس الطفولة الإيجابية الأليمة. هذا يعنى أن تلك الدروس يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية لك، ومع ذلك فقد تعلمت تلك الدروس من خلال تجربة الألم.

ترى، لماذا تكون تلك الدروس الإيجابية الأليمة غير مكتشفة؟ أغلب الظن، أننا عندما ندخل أزمة من الأزمات، لا يكون لدينا متسع من الوقت أو الإدراك اللذان يمكناننا من البحث عن المزايا. هذا يعنى أننا نكون مشغولين بإنقاذ أنفسنا. ومن هنا يمكن أن يكون الشعار غير المعلن لكثير من أطفال الأسر التى تدمن المشروبات الروحية هو: "عش الآن، وابحث عن الشفاء فيما بعد".

وإذا قدر لنا أن نعيش فى كنف أسر تدمن المشروبات الروحية، كم منا يفكر فى الأشياء الإيجابية التى كانت تحدث أو حتى فى الأشياء الإيجابية التى يمكن أن نستقيها من تجاربنا وخبراتنا؟ أرجو ألا تفهمينى خطأ. وأنا لا أقول هنا إن العيش فى كنف أسرة تدمن المشروبات الروحية يعد تجربة إيجابية. ومع ذلك، فأنا أؤكد بشدة على فكرة لى آن هوف التى مفادها أن بعض الناس يجتازون أزمة من الأزمات ويتعلمون بعض السلوكيات وبعض جوانب القوة التى لم يكن يتيسر لهم تعلمها بغير هذه الطريقة. ونحن عندما نحصل على بعض المزايا عن طريق المرور بأزمة من الأزمات، فالأرجح أننا نصبح على علم بتلك المزايا ونعيها بعد مرور الأزمة بصفة خاصة. من هنا، فأنت الآن، بوصفك ابنة راشدة تكونين فى

وضع تستطيعين معه تحديد إذا كنت قد تعلمت أو لم تتعلمى شيئًا من التجارب السلبية فى طفولتك يمكن أن تستفيدى منه فى مرحلة بلوغك ورشدك.

هل يمكن أن تتوحدى مع واحدة من هذه السمات غير المكتشفة؟

- أنا ناجية. وأستطيع النجاة.
- نَمَتْ لدى قدرات فى كثير من مجالات حياتى.
- أستطيع مواجهة الأزمات والتعامل معها.
- أنا أفهم معنى التقمص الوجدانى.
- أستطيع أن أرعى ذاتى.
- أنا لست من اللاتى يسهل إحباطهن.
- أستطيع العثور على بدائل للمشكلات.
- أنا لا أخشى الاعتماد على قدراتى.
- بوسعى أن أشعر بالسلامة فى الوقت الذى لا يستطيع الآخر أن يكون كذلك.
- لدى بالفعل خيارات.
- يمكن الاعتماد علىّ.
- أنا أفهم قوتى الذاتية الداخلية.
- أنا أعرف ما أريد.
- أنا شخص جيد.
- قد لا أكون كاملة، ولكن أجزاء منى رائعة.

لقد تعلمت أن أعرب عن شكرى وامتنانى للخبرات التى حصلت عليها من طفولتى. أنا أعرف أنى ناجية وأن لدى جوانب قوة خرافية خدمتنى كثيرًا جدًا ... أنا أحب ذاتى. أنا أشعر بالانفعال إزاء المستقبل، مثلما أنا منفعلة الآن **بالآونة الراهنة.**

– كارن Karen

أكون أو لا أكون ابنة لمدمنى المشروبات الروحية

التحدى الآخر الذى واجهك فى طفولتك يتصل بكارثة الخيار بين أمرين أولهما، إما أن تتكيفى مع تعاطى المشروبات الروحية فى أسرتك وتحاولى أن تكونى طفلة "صالحة" Good لأسرة تدمن الكحوليات أو أن تكونى طفلة عادية وتتمكنين من إشباع حاجات النمو لديك. ومن سوء الطالع، أنك يصعب عليك تحقيق هذين الأمرين.

ولو قدر لك أن تكونى طفلة لأبوين يدمن أحدهما أو كلاهما المشروبات الروحية، لكنت قد انخرطت فى كثير من السلوكيات التى تسفر عن توليد الدروس السلبية التى سبقت الإشارة إليها. أما مسألة أن تكونى طفلة " صالحة " لأبوين يدمن أحدهما أو كلاهما المشروبات الروحية، فذلك يتطلب منك إنكار تعاطى الكحوليات فى أسرتك وإنكار المشكلات العائلية الأخرى، والتغلب على احتياجات النمو لديك، وإخفاء انفعالاتك، واسترضاء الآخر، والتظاهر بالسعادة، وأن تكونى "طفلة كاملة". وكل هذه الأشياء ليست هى التى تنتج الطفولة السعيدة، ناهيك عن الراشدات والراشدين الأسوياء.

وعلى الجانب الآخر، لو أنك حاولت أن تكون طفولتك "عادية"، فالأرجح ألا يحدث هذا أو ذاك. وتحقيق الطفولة السليمة يحتاج إلى وجود الآخرين حولك حتى تنجح فى شغل أدوارهم الداعمة والمساندة. والمعروف أن غالبية أعضاء الأسر

التى تدمن المشروبات الروحية يعانون الجفاف العاطفى، هذا يعنى أن أولئك الأعضاء عاجزون عن إشباع احتياجاتهم العاطفية بصورة راسخة ومستمرة.

من هنا فأنت عندما تحاولين أن تكونى الابنة الكاملة، فذلك يعنى أنك حُرمت من احتياجاتك الخاصة. وإذا ما حاولت النمو واجتياز نفس المراحل التى يجتازها أطفال الأسر التى لا تدمن المشروبات الروحية، فسوف تكتشفين على وجه السرعة، أن المحاولات التى قمت بها كى تكونى إنسانة "طبيعية" ربما كانت محاولات محدودة جدًا. والمعروف أن النتائج فى الحالين كانت مؤلمة تمامًا. ومع ذلك، لو قدر لك أن تكونى مثل معظم البنات الراشدات، فذلك يعنى أنك حاولت الأمْرين. والواضح أن بعض البنات الراشدات استطعن أن يفعلن بعض الأشياء فى الحالين ونجحن فى بعض هذه الأشياء أكثر من البعض الآخر. وبصرف النظر عن مدى نجاحك فى لعب الدورين، فنحن نعرف أن ذلك سبَّب لك آلامًا، وتسبب لك أيضًا فى إنكار العواطف والمشاعر التى تدل على أن حياتك أصبحت خارج نطاق التحكم والسيطرة. هذان الدرسان من دروس الطفولة، شأنهما شأن بقية الدروس الأخرى موجودان حاليًا فى مكان ما بداخلك.

روح الطفولة فيك

يؤكد لنا إريكسون أن أفظع الجرائم التى ترتكب بحق الطفل هى إماتة روح الطفل فيه (إريكسون، ١٩٦٣) . إذ توجد داخل كل منا روح طفل. هذه الروح جرى إهمالها فى بعض الفتيات الراشدات، أو أسىء إليها، أو جرى الإضرار بها، ومع كل ذلك استطاعت تلك الروح أن تتحمل كل ذلك. يضاف إلى ذلك أن بعض البنات الراشدات الأخريات يدركن تمامًا أن تلك الروح إنما تنبثق من بين سحب الطفولة، وتنفض عن نفسها غبار الإهمال، وتروح تقول للدنيا: أنا لا أزال حية. روح الطفولة هى ذلك الجزء منا الذى يتطلع ويود أن يخبر الحياة ويتمتع بها إلى أقصى حد ممكن. هذا الجزء هو الذى يذكرنا دومًا بالإقبال على المخاطرات،

واستشعار العواطف، وهو أيضًا الذى يبحث خارجنا عن الدفء، وهو أيضًا الذى يتواصل مع الأجزاء الداخلية من ذواتنا التى جرى إسكاتها منذ زمن طويل. إن روح الطفولة هى التى تقول لنا إن ذلك اليوم لن يعود مرة ثانية، ويجب أن نستفيد منه أكبر قدر ممكن من الفائدة. وروح الطفولة هذه هى التى تقول لنا إن حياتنا ليست مجرد تجربة فقط.

وأنت إذا لم تكونى على اتصال بروح طفولتك وأنت فى مرحلة الرشد، فذلك لا يعنى أنك ليست لديك هذه الروح. وهذا يعنى أن روح طفولتك إنما جرى إهمالها أو إنكارها، بل الأهم من ذلك هو عدم توفر تلك الروح فى الآونة الراهنة لتدخل فى عملية الشفاء. ترى، ما الذى يتسبب فى غياب روح الطفولة تلك؟ ومن الطبيعى أن نبحث عن أسباب ذلك الغياب عن طريق طرح السؤال الآتى: "ما الذى حدث لك يوم أن كنت طفلة؟" هذا يعنى أننا نبحث عن الأساليب التى جرى افتراسك بها. وطبيعى جدًا أن يكون الأطفال الراشدون فرائس لأشياء كثيرة عندما كانوا أطفالاً. ومع ذلك، فإن أعظم الآلام التى يمكن أن تصيب كثيرًا من الأطفال الراشدين قد لا تكون ناتجة عما حدث لأولئك الأطفال الراشدين عندما كانوا أطفالاً، وبخاصة إذا لم يكن أولئك الأطفال على وعى بصور الافتراس العديدة التى حدثت لهم. وأنا أرى أن أفظع الآلام التى تحدث للأطفال البالغين (الراشدين) تقع لهم عندما يدركون ذلك الذى ضاع منهم فى حياتهم، لا عندما يدركون أنهم أصبحوا فرائس.

ما الذى ضاع منك عندما كنت طفلة؟

على سبيل المثال، لو كان والداك منسحبين فذلك يعنى أنك افتقدت الرعاية والعناية والاهتمام بك فى طفولتك. أما إذا كانت أسرتك من النوع العنيف فذلك يعنى أنك افتقدت العيش بلا خوف. وإذا كان والدك يسخر منك وينتقدك فذلك يعنى

أنك تفتقدين الاستحسان والقبول. وإذا كانت كل طاقة أسرتك تنصب على تعاطى المشروبات الروحية والسكر، فذلك يعنى أنك افتقدت الإحساس بالحب.

عدد كبير من البنات الراشدات يعترفن بأن حيواتهن ينقصها شيء بعينه. ترى، لماذا يكون هناك شيء مفتقدٌ؟ والإجابة هي: أن هناك شيئًا ضائعًا! قد يكون ذلك الشيء هو روح الطفولة عند أولئك البنات الراشدات. وعملية اكتشاف ذلك الشيء المفتقد وطريقة الحصول عليه هما جزء من عملية الشفاء. يضاف إلى ذلك، أن تعلم الطفل الراشد اكتشاف ذلك الذى افتقده من طفولته هو بحد ذاته درس من دروس الطفولة. ومع ذلك، فإن مسألة تبين ذلك الذى افتقدته من طفولتك تصبح أمرًا سهلا عندما يكون الطفل في مرحلة الرشد.

وأنت إذا ما استطعت أن تتعلمي وتفيدى من كل الدروس التى أتينا عليها فى هذا الفصل، فذلك يعنى أنك قادرة على التعلم وأنك قادرة أيضًا على اكتشاف أن روح طفولتك لا تزال حية وعلى ما يرام. وهذا يعنى أن تلك الروح إنما تختبئ فى جسدك الراشد. صحيح، أن فترة الطفولة قد انتهت، أما روح الطفولة فموجودة فى الآونة الراهنة. لقد تعلمت دروسًا كثيرة، وتغلبت على الكثير من الآلام، ونمت وتطورت لديك مهارات كثيرة. والدروس الحقيقية من ماضينا لا تكمن فيما تعلمناه وحسب وإنما تكمن أيضًا فى ذلك الذى تذكرنا أنه يمكن أن يساعد فى نمونا فى الآونة الراهنة. وهذا هو ما يؤكده روبرت فولغم Robert Fulghum عندما يقول:

"لقد تعلمت في الحضانة كثيرًا من كل ذلك الذى أريد أن أعرفه عن أسلوب الحياة وطريقتها وذلك الذى يجب أن أفعله فضلاً عن الشكل الذى ينبغى أن أكون عليه".

"وأنا أورد هنا تلك الأشياء التى تعلمتها: تقاسم الأشياء. اللعب النظيف، عدم ضرب الآخرين أو إيذائهم. إعادة الأشياء إلى المكان الذى جرى إحضارها منه.

ترتيب الأشياء التى أنزل بها الفوضى. ألاّ آخذ أشياء الآخر. وأن أتأسف إذا ما آذيت أحدًا... أتعلم، وأفكر وأرسم، وألون وأرقص وأغنى وألعب، وأنجز كل يوم شيئًا من العمل".

"...عندما أسعى فى مناكب الأرض، أنتبه إلى حركة المرور وأحذرها، وأتعاون وأعاون. أحذر الدهشة...".

"أتخيل مدى طيب الحياة – الحياة والدنيا كلها – لو أننا كنا نحصل على البسكويت واللبن كل يوم عند الساعة الثالثة عصرًا ثم نلف أنفسنا فى اللحف لنأخذ سنة من النوم. وأتخيل أيضًا أن كانت لدينا سياسة ثابتة فى بلادنا وسياسة ثابتة أيضًا فى البلدان الأخرى تنص على أن نعيد الأشياء إلى أماكنها وأن نرتب الأشياء ونعيدها إلى سابق ترتيبها إذا ما أنزلنا الفوضى بها. يتبقى بعد ذلك، أن مسألة السن لا تهم، كما أن مسألة الخروج إلى العالم والحياة لا تهم أيضًا، والأفضل لنا أن نعاون ونتعاون".

– روبرت فولغم

الفصل الرابع

الأمهات مدمنات المسكرات

آلام التدليل

أيام طفولتى كانت أمى تبدو لى وكأنها تكاد تكون غاضبة دومًا، أو لطيفة إلى أبعد الحدود. كنت عندما أعود إلى المنزل لا أعرف مطلقًا الحال التى سوف أراها عليه. هل ستكون دافئة المشاعر وحانية أم باردة وعادية. كنت أخاف العيش فى منزل من هذا القبيل. تحس وكأنك خارج نطاق التحكم والسيطرة. لا تعرف مطلقًا ماذا تنتظر أو تتوقع. ووصلت إلى حد أننى كنت أود عزل نفسى، وأن أختفى عن الأنظار إذا لم أكن أفعل شيئًا مستحبًّا أو شيئًا يجعلها ترضى عنى ... لم تكن تقضى معى وقتًا كافيًا، أو تشركنى فى حياتها. وواقع الأمر أنى لم أكن أعرف لذلك سببًا على الإطلاق. وحسبت أنى السبب فى كل ذلك.

- مريام Meriam

أوضحت البنات الراشدات اللواتى لهن أمهات مدمنات أن أمهاتهن علمتهن فى معظم الأحيان دروسًا أليمة ومربكة. ووصفت أغلبية أولئك البنات الراشدات تجاربهن بأنها كانت مليئة بالغضب، والاستياء والإحباط وأكدن أيضًا أن تلك التجارب كانت خالية من الارتباط والرعاية طوال فترة نموهن. وكان من الواضح تمامًا أن أولئك البنات اللواتى لهن أمهات مدمنات كن أكثر "هجومًا" فى تعليقاتهن، أكثر من البنات اللواتى لهن آباء يدمنون تعاطى المشروبات الروحية.

وعلى الجانب الآخر، كانت هناك قلة قليلة من أولئك البنات الراشدات، اللواتى كانت لهن أمهات مدمنات، آثرن أن ينكرن إدمان أمهاتهن لتلك المشروبات،

وأعربن أيضًا عن رغبتهن فى حماية تلك الأمهات. ولم تكن أولئك البنات الراشدات على استعداد لقبول الأمر الذى مفاده أن أمهاتهن يُدمنَّ تعاطى المشروبات الروحية، بل إنهن حاولن دومًا الاقتراب تمامًا من أمهاتهن برغم استمرارهن فى تعاطى تلك المشروبات.

لم تكن والدتى شخصية "سيئة" لمجرد تعاطيها المشروبات الروحية. فقد كانت تقف دائمًا إلى جوارى وتفعل لى كل شىء، والأكثر من ذلك أنها كانت تفعل لى ذلك الذى يجب على الأم أن تفعله.

– جاناين Janine

من هنا، نجد أن البنات الراشدات اللاتى لهن أمهات مدمنات تشيع بينهن مجموعة متباينة من دروس الطفولة التى تعلمنها، وذلك اعتمادًا على مدى غضب أولئك البنات أو عدم غضبهن من أمهاتهن، أو على مدى محاولتهن حماية أمهاتهن.

وفيما يأتى نورد بعضًا من تلك الدروس المشتركة بين البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الروحية:

- أنا لست على وفاق مع أمى.
- حاولت أن أحب أمى ولكنها هى وسلوكها كانا يبعداننى عنها دومًا.
- تعلمت أن أكون مستاءة من أمى ومحبطة منها وأجد صعوبة فى الالتزام باحترامى لها.
- تعلمت المسئولية عن واجبات أمى وسئمت تعرضى دومًا للاتهام.
- حرمت من المعلومات الخاصة بهويتى الجنسية، وكيف أكون امرأة وكيف أستعد لأدوارى المستقبلية.
- تعلمت بعض الطرق غير السليمة التى أقيم بها علاقات مع الآخرين.

- مررت ببعض الخبرات الأبوية غير السليمة وأنا لست على يقين تمامًا من مهاراتى الأبوية.
- يصعب على أن أثق بالنساء الأخريات.
- أحس بالعزلة والإحباط.
- أنا لست على يقين من تقديم العناية ومن تلقيها والسبب فى ذلك أنى لم ألق هذه الرعاية أو العناية.

وإذا كانت أمك هى التى تدمن المشروبات الروحية فذلك يعنى أن احتمال إحساسك بالعزلة يكون أكبر بكثير من إحساس البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى تلك المشروبات. يضاف إلى ذلك، أن الأم التى تدمن تعاطى تلك المشروبات تكون مشكلات بناتها الراشدات أكثر تباينًا واختلافًا عن مشكلات البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تلك المشروبات الكحولية.

ألم يراودك مطلقًا إحساس بأن بنات الآباء مدمنى المخدرات، فى أضعف الأحوال، يستطعن العثور على بنات أخريات كى يتحدثن معهن عن مشاكلهن؟ ونحن من الناحية الإحصائية نعلم أن بنتًا واحدة من بين كل خمس بنات راشدات، تدمن أمها تعاطى المشروبات الروحية. ونحن لسنا متأكدين من عدد الأمهات اللاتى يدمن تعاطى تلك المشروبات فى الولايات المتحدة، ومع ذلك فنحن نعرف جيدًا الأسباب الكثيرة التى تقف وراء إنكار تعاطى المشروبات الروحية بين النساء أكثر من الرجال. وأنت إذا كنت ابنة راشدة لأم تتعاطى تلك المشروبات فالأرجح أن تجدى صعوبة وحرجًا فى مجرد قراءة المعلومات المتعلقة بك؛ نظرًا لأن القسم الأكبر من الدراسات والأبحاث التى تجرى على الأطفال الراشدين يندر ألا تقارن بالفروق التى بين أبناء مدمنى المشروبات الروحية وبناتهم، ناهيك عن بنات الأمهات اللاتى يدمنَّ تعاطى المشروبات نفسها مقارنة بالآباء الذين يدمنون تعاطى هذه المشروبات.

وإذا ما أردنا فهم تأثير فروق الجنس على الأطفال الراشدين الذين يدمن آباؤهم وأمهاتهم تعاطى المشروبات الروحية، سنكون بحاجة إلى فهم كل من جنس الطفل وجنس مدمن المشروبات الروحية أيضًا. وفيما يتعلق بالبنات الراشدات اللاتى هن محور هذا الكتاب لم أتوصل إلى فروق كبيرة بين بنات الأمهات مدمنات تلك المشروبات وبنات الآباء مدمنى هذا النوع من المسكرات، فيما يتعلق بمدى انطباق سمات الأطفال الراشدين على أولئك البنين والبنات. (وسوف أتناول سمات الأطفال الراشدات بالمزيد من التفصيل فى فصل لاحق من الكتاب. ولن أذكر رقم أو عنوان ذلك الفصل تحاشيًا للقفز أثناء القراءة. آه، سأعود عن كلامى وأقول: إن ذلك الفصل هو الفصل السادس من هذا الكتاب. لقد صرحت برقم الفصل إحساسًا منى بالذنب. ترى، ما مدى انطباق ذلك على الإدمان المرافق؟) لقد جاءت محصلة تلك الفروق التى بين الأمهات والآباء الذين يدمنون المشروبات الروحية متشابهة إلى حد بعيد، ولكننا عندما ندرس السمات والسلوكيات التى تخص كل مجموعة من المجموعتين سوف نجد الفروق ونقف عليها. هذا يعنى أن هاتين المجموعتين اختلفتا فيما يتعلق بالأمور والأشياء التى كانت تسبب لهم الكثير من القلق، من منظور من من الأبوين الذى يدمن تعاطى تلك المشروبات. ومع ذلك، لم تستطع الإحصائيات أن تروى القصة كاملة، ولكن الإنصات إلى مدركات البنات الراشدات عن تلك الفروق ساعدنا على ملء الكثير من الفراغات وردم كثير من الفجوات.

وقد كشفت المقابلات التى أجريت مع أولئك البنات الراشدات، وكذلك الملاحظات التشخيصية عن فروق كبيرة بين بنات الأمهات اللاتى يدمن المشروبات الروحية والآباء الذين يدمنون المشروبات نفسها وبخاصة فيما يتعلق بمستويات العواطف، والمشكلات التى يعانين منها، ومواقفهن من الأب الذى يدمن تلك المشروبات، وموقفهن أيضًا من الأمور المتعلقة بعملية الشفاء.

أجمعت البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية أنهن تأثرن تأثرًا كبيرًا فى سبعة مجالات من مجالات حيواتهن نظرًا لأن أمهاتهن يتعاطين تلك المشروبات. وبعض تلك المجالات تتصل اتصالاً مباشرًا بعلاقات أولئك البنات بأمهاتهن، فى حين يتصل بعض آخر من تلك المجالات باعتدادهن بأنفسهن أو قدراتهن على الارتباط بالآخر. ونحن عندما نقرأ هموم أولئك البنات الراشدات سوف نجد أن الكثير من تلك المشكلات يشيع فى كثير من العلاقات التى تربط بين أولئك البنات وأمهاتهن. وهذه كلها أمور صحيحة، ولكن الذى يجعل أولئك البنات متفردات ولا يناسبن مرحلة البنات الراشدات هو مدى وجود تلك المشكلات، وكيف نمت وتطورت بسبب تعاطى وإدمان تلك المشروبات الروحية. وهذا يعد مثالاً آخر على مدى تأثير تعاطى تلك المشروبات على صور العلاقات البينية.

وكانت المجالات السبعة التى سبقت الإشارة إليها، وتتعلق بالبنات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية هى الأدوار النموذج، والعلاقات، والأبوة، والهوية، والثقة، والاسترضاء، ثم العار والخزى. وسوف نتناول كل مجال، أو إن شئت فقل، كل مشكلة، بنفس التسلسل الذى ورد على لسان أغلبية أولئك البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية:

الأدوار النموذج

لم يكن من قبيل المفاجأة أن تشيع المشكلات الخاصة بالدور النموذج بين البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية. والفروق الجنسية تنبع من التعرف على أفراد الجنس نفسه. وقد أكدت البنات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الروحية، أنهن شعرن بالغضب والإحباط، وشعرن أيضًا بالارتباك إزاء الأداء الدورى لأمهاتهن. ومن المحتمل أن يكون جزء من ذلك الغضب قد اتجه إلى داخل أولئك البنات وخلق لهن المزيد من المشكلات.

وعلى سبيل المثال، فإن طريقة تناول تلك المشروبات كانت واحدًا من السلوكيات التى خلقت منها أمهاتهن نماذج. ولم تكن مفاجأة لنا أن نكتشف أن أعلى معدلات القلق كانت تتعلق بتعاطى المشروبات الكحولية واستعمال المخدرات.

هذا يعنى أن عجز أمهات أولئك البنات عن الإحساس بالمسئولية عن أدوارهن بوصفهن أمهات كان يضايق ويحيِّر كثيرًا من أولئك البنات الراشدات. وقد اتضح ذلك عندما صرحت البنات الراشدات أنهن لم ينلن الرعاية المناسبة أو المساندة الصحيحة من ناحية الأم. واقع الأمر، أن الكثيرات منهن شعرن أن الأدوار كانت معكوسة بينهن وبين أمهاتهن. لقد أحسسن بأنهن لم يتلقين شيئًا من أمهاتهن، وأنهن كان مطلوبًا منهن دومًا أن يرعين أمهاتهن. وهذا هو ما تؤكده مايكى Mickey عندما تقول:

كنت أريد الراحة والحب منها، ولكنها كانت إما غاضبة، أو ساخطة، أو سهلة الاستثارة أو مخمورة، وبحاجة إلى الرعاية والعناية، أو اصطحابها إلى الفراش، ..إلخ. كانت تعتمل فى داخلى كثير من مشاعر الاشمئزاز نظرًا لأن والدتى كانت تدمن المشروبات الكحولية.

– مايكى Mickey

وقد أدى عجز أمهات أولئك البنات الراشدات عن الاضطلاع بمسئولياتهن إلى شيوع الاستياء بين أولئك البنات من المسئوليات الكثيرة التى أُلقيت على عواتقهن فى هذه المرحلة المبكرة من أعمارهن. وقد صرحت أولئك البنات، فى أغلب الأحيان، بأنهن أجبرن على القيام بدور الأنثى فى منازلهن. وقد ترددت العبارة التى تقول: "تحتم علىَّ القيام بدور الأم"، مرارًا وتكرارًا على ألسنة أولئك البنات. ومن سوء الطالع، أن ذلك جعل خطر غشيان المحارم يتهدد عددًا كبيرًا من أولئك البنات الراشدات. وها هو ما تشير إليه بيفرلى Beverly عندما تقول:

كان يتعين عليَّ القيام بالأدوار الأنثوية فى العائلة – رعاية الأطفال الصغار، والتنظيف، والطبخ، وفى بعض الأحيان الطرف الثانى فى العملية الجنسية مع والدى.

– بيفرلى Beverly

وقد طرح عدد كبير من البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الكحولية السؤال الذى يقول: "ما الذى يمكن أن تفعليه إذا لم تكونى قد تعلمت أو حصلت على الدعم والإسناد العاطفيين؟" وأجابت تلك البنات على ذلك السؤال بقولهن: "كل ما فى وسعى".

العلاقات

كانت المشكلة الأكبر شيوعًا بين البنات الراشدات تتمثل فى عدم وجود علاقة صحية بينهن وبين أمهاتهن. وشاع أيضًا بين أولئك البنات قلقهن لأنهن لم يعرفن الطريقة التى يستطعن بها الارتباط بأمهاتهن، وبخاصة أنهن لم يعدن راغبات فى الارتباط بهن أو لأنهن كن يشعرن بسيطرة أمهاتهن عليهن سيطرة كاملة. وهذا هو ما تؤكده جين عندما تقول:

كانت أمى ضالعة فى الشراب. وكنت أعرف دومًا أن هناك خطأ ما، ولكنى لم أستطع التوصل إلى ذلك الخطأ. كنت أحاول دومًا التصالح معها، ولكنى لم أفلح فى ذلك قط. كيف يمكن أن تكون دورًا نموذجًا لى فى الوقت الذى أعرف أنها تعانى مشكلة من المشكلات؟ متى يكون ما تقوله حقيقيًا ومعقولاً ومتى لا يكون كذلك؟

– جين Jane

وأعربت بنات أخريات، أنهن أصبح من الصعب عليهن التفاعل مع نساء أخريات أو حتى الوثوق بهن، والسبب فى ذلك هو العلاقات البينية التى تسود بين أولئك البنات وأمهاتهن.

أجد صعوبة فى مصادقة النساء الأخريات والسبب فى ذلك أننى لا أثق أو أصدق بأن المرأة يمكن أن تعتبرنى صديقة. وأنا أشعر دومًا أن النساء هن "العدو". أنا أعد الأنثى صنمًا، ولكنى لا أجد مطلقًا أحدًا "كاملاً".

- جويس Joyce

والموضوع الآخر الذى شاع بين فئة أخرى من فئات البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية، يتمثل فى غضب أولئك البنات من أمهاتهن اللاتى علمنهن بطريقة غير مباشرة تحمل العلاقات الذكرية غير السليمة. وقد يرجع ذلك إلى الحقيقة التى مفادها أن حوالى نصف النساء المدمنات اللاتى يلتحقن ببرنامج العلاج كن ضحايا تلك العلاقات الذكرية غير السليمة. وأنت إذا ما شاهدت أمك فى علاقة ذكرية غير سليمة، فهل نمت لديك، دون وعى منك، بعض المواقف التى عرضتك لخطر تحمل الذكور غير الأسوياء؟ بعض البنات الراشدات يعتقدن ذلك، وغضبن من أمهاتهن لأنهن علمتهن التسامح مع الإساءات التى من هذا القبيل.

وهذا هو ما تؤكده شير Cher عندما تقول:

أود أن أسامح أمى وأصفح عنها لأنها علمتنى قبول الرجال غير الأسوياء عاطفيًا وكلاميًا فى حياتى. لقد كانت أمى تقبل السلوك غير السليم من والدى، وتعلمت منها أن أفعل الشىء نفسه.

- شير Cher

مهارات الأبوة

هل تعلمت أية مهارات من مهارات الأبوة من أمك؟ صرحت البنات الراشدات عند الإجابة على هذا السؤال بأنهن لم يتعلمن شيئًا من تلك المهارات أو أن المهارات التى تعلمنها كانت مهارات سلبية. وهذا هو ما تؤكده كلوديا عندما تقول:

كان عمرى ستة وثلاثين عامًا، وكانت أمى قد مضى على وفاتها ثلاثة أعوام قبل أن أقنع نفسى باحتمال أن أكون أمًا صالحة... كانت أمى تقول لى، إنها تتمنى ألا يكون لى أولاد والسبب فى ذلك أن الأولاد جاحدون فظيعون.... كنت أحس كما لو كانت أمى تلعننى. كان من عادة أمى أن تقول لى أنا وأخى إننا إذا ما فعلنا شيئًا لا يعجبها أو ترضى عنه فإنها سوف تدخلنا مدرسة من مدارس الإصلاح أو مصحة من مصحات الأمراض النفسية.... لقد ماتت أمى منذ أربع سنوات، ولكنى مازلت أحتفظ بذلك التهديد.

- كلوديا

والإجابات التى حصلنا عليها من البنات الراشدات تتـردد بين عـدم الرغبـة فى إنجاب الأطفال على الإطلاق والرغبة فى الأبوة الكاملة. وقد صرحت بنات راشدات كثيرات أنهن رغبن أن يكن هناك من أجل أطفالهن والسبب فى ذلك أن أمهاتهن لم يكن معهن. ومع ذلك، فإن العبارات التى من قبيل، "أنا لا أود أن يكون لى أطفال"، أو "أنا لا أعرف كيف أكون والدة"، أو "كيف لى أن أعتنى بأطفالى فى حين أنى لم يعتن بى أحد؟" أو "أنا أفعل الأشياء نفسها التى كانت أمى تفعلها وأنا أكره أن يكون لى أطفال" أو "كيف أقيم علاقة بينى وبين ابنتى؟"، كل هذه العبارات تشير إلى الصعوبات المشتركة بين البنات الراشدات، اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية، تلك الصعوبات التى تلاقيها تلك البنات فيما يتعلق بمهارات الأبوة. والرسالة التى تود تلك البنات توصيلها إلينا تتمثل فى ذلك السؤال الأليم: "كيف تفعلين أمرًا، إذا كنت لم تريه أصلاً؟"

الهوية (الشخصية)

وجود الأم التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية يثير كثيرًا من مشكلات الشخصية والهوية عند كثير من البنات الراشدات. وكان السؤال السائغ بين أولئك البنات يقول: "كيف يمكن لك تنمية الهوية الجنسية والشخصية الأنثوية؟" وقد أعرب السواد الأعظم من البنات الراشدات أنهن لم يتلقين من أمهاتهن أية نماذج جنسية إيجابية. هذا يعنى أن أولئك البنات لم يشعرن أنهن كن معرضات للظروف التى تسمح لهن بتقدير أنوثتهن وتقييمها. وقد نتج عن ذلك فى أغلب الأحيان ليس مجرد مفهوم ذاتى ضعيف بل أيضًا ضعف إحساس أولئك البنات بأنوثتهن. يضاف إلى ذلك أن المناقشات والأسئلة الخاصة بالجنسية، لم تدر مطلقًا بين السواد الأعظم من تلك البنات الراشدات وأمهاتهن مدمنات المشروبات الروحية. وهذا هو ما تؤكده كاثلين عندما تقول:

لقد أصبحت على يقين أننى عندما أرفض مسألة تعاطى أمى للمشروبات الروحية وإدمانها، فأنا أرفضها أيضًا، ولا أحتفظ بكل ذلك الذى تعنيه لى امرأة وأنثى أيضًا... كنت أستشعر التخلى العاطفى عنى. ولم يحدث قط أن جرى بينى وبينها شىء من أحاديث الأم مع بناتها.

- كاثلين Kathleen

الثقة

سبق أن أشرنا أن بنات راشدات كثيرات اعترفن بأنهن يعانين مشكلات الوثوق بالنساء الأخريات. ويبدو أن ذلك راجع إلى عدم ثقة أولئك البنات بأمهاتهن، وأنهن يساوين بين أمهاتهن وكل النساء الأخريات. بنات أخريات أحسسن أن مشكلات الوثوق بالنساء الأخريات تتعلق بهن فقط. وهذا يعنى أن ذلك الصنف من البنات لم يشعر بالارتياح إزاء مشاعرهن، ويعتقدن أنهن فهمن الأشياء فهمًا دقيقًا. والأمر هنا يبدو كما لو أن الآخر هو الذى يتحكم فى شروط إقامة الثقة أو نزعها

فى حياة أولئك البنات. وهنا يصبح الأمر موقفًا لا خير فيه أو منه عند أولئك البنات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الروحية، وبخاصة أن هؤلاء البنات تعلمن ألا يثقن بأنفسهن وبالتالى فهن لا يثقن بأمهاتهن أيضًا. وهذا هو ما تؤكده ليندا Lynda عندما تقول:

كنت أدخل إلى النوم في فراشي وأنا واثقة أن كل شيء سيكون على ما يرام في الصباح. سوف أستيقظ في الصباح، وأمسك أنفاسي إلى أن أستمع إلى كلمات أمي. وإذا ما كانت تلك الكلمات سارة، كنت ألتقط أنفاسي، وأتنهد تنهيدة عميقة تعبر عن ارتياحي، وأستطيع بعد ذلك مواصلة بقية يومي.

– ليندا

الاسترضاء

هل سبق أن أحسست بأنك لست على المستوى المطلوب لأنك حاولت جاهدة استرضاء بعض الناس وأنهم لم يرضوا عنك قط؟ إن كان ذلك كذلك، فأنت تدخلين فى زمرة البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية، واللاتى يعانين مشكلة استرضاء الآخر. وقد أجبرت بنات راشدات كثيرات على الاضطلاع بالكثير من واجبات أمهاتهن، وكان يتم إيذاؤهن إذا لم يقمن بأداء تلك الواجبات بطريقة صحيحة. وصرحت البنات الراشدات أنهن كن يشعرن، فى أغلب الأحيان، بوقوعهن فى الشرك العاطفى نظرًا لاعترافهن بأنهن حاولن استرضاء الآخر الذى تسبب فى إغضابهن.

والأمر هنا يبدو مثل جولة من المرح والفرح يتبارى الناس فيها على تقديم الأكثر والأحسن، اللهم باستثناء الإحساس بالدوران فى دائرة. ونحن نعلم أن ركوب فكرة "لابد من إرضاء الجميع" هى من أهم المشكلات التى تطرق إليها البنات الراشدات. ومسألة محاولة استرضاء الآخر، الذى يقدر ذلك شيء، ومسألة

استرضاء شخص آخر لا ينكر فقط عونك ومساعدتك وإنما يقول لك أيضًا: إنك لست على المستوى المطلوب، شيء آخر مؤلم للغاية. وبصرف النظر عن كل ما أفعل، فهو ليس على المستوى المطلوب، وسرعان ما يتحول ذلك إلى أنى أنا نفسى لست على المستوى المطلوب.

العار والخوف

أعربت البنات الراشدات فى معظم الأحيان أنهن يشعرن بالمزيد من العار لأن أمهاتهن تتعاطى المشروبات الروحية، وصرحن أن إحساسهن بالعار فى مثل هذه الحالة يكون أقوى مما لو كان آباؤهن هم الذين يتعاطون تلك المشروبات. وقد يكون ذلك مثالاً على المعايير المزدوجة فى مجتمعنا، ولكن ذلك لا يقلل المشاعر الأليمة التى تعتمل فى صدور البنات الراشدات.

وأوضحت البنات الراشدات أنهن ذهبن إلى حدود بعيدة أملاً فى التستر على تعاطى أمهاتهن تلك المشروبات. وهذا هو ما تؤكده النتيجة التى مفادها أن البنات الراشدات لم يردن الاعتراف بأن أمهاتهن يتعاطين المشروبات الروحية إلا بعد أن بلغن سن التاسعة عشر.

ترى، ماذا كانت أكثر مخاوف البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية؟ أظن أنك توصلت إلى إجابة هذا السؤال. أكبر كل هذه المخاوف أن تنمو كل أولئك البنات ويكبرن ويصبحن مثل أمهاتهن. هذا يعنى أن أكبر مخاوف أولئك البنات كانت تتمثل فى أن يصبحن من مدمنات المشروبات الروحية، وأن يكررن نفس أنماط الأبوة، وأن تكون العلاقات التى بينهن وبين بناتهن ضعيفة وغير ذات بال. وصرح عدد كبير من هؤلاء البنات أنهن أصبحن يعين تمامًا سلوكيات أمهاتهن غير السليمة عندما بدأن هن أنفسهن فى ممارسة تلك السلوكيات.

وهذا هو ما تؤكده ليزا Lisa عندما تقول:

عندما يسخن الجو، تتحول أمى إلى شىء "مكعكل" فى رأيى – عندما تقدم إجابات خاطئة عن الأسئلة المباشرة، ويبدو عليها الارتباك وتروح تفكر فى الأمور على مستوى أطفال الروضة. وأفظع الفظائع، أن أفعل الشىء نفسه، وأنا أمقت ما أفعل وأكرهه أيضًا.

– ليزا Lisa

ومن الواضح هنا، أنك إذا كنت من أولئك اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية، فذلك يعنى أنك مررت بكثير من الآلام ولم تحصلى سوى على القليل من العون والمساعدة. يضاف إلى ذلك، أن هناك حقيقة واحدة تبرز إلى جانب المشكلات التى سبقت الإشارة إليها، وهذه الحقيقة تتمثل فى أن قلة قليلة من أولئك البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية، هن اللاتى أتين على ذكر آبائهن. ولم تشر أية فتاة من أولئك البنات إلى أنهن كن يتم إعالتهن أو يعتمدن على آبائهن فى مساعدتهن على مجاوزة الآثار التى ترتبت على إدمان أمهاتهن تلك المشروبات الروحية.

وأنت، إذا كانت أمك من مدمنات المشروبات الروحية، فذلك يعنى إحساسك بالعزلة، وإحساسك بالمشكلات الجنسية، وإحساسك بالشكوك فى أمومتك، وإحساسك بالشك الذاتى وهذه كلها أمور مبررة. وأنت على العكس من البنات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى تلك المشروبات، يرجح أن تواجهك مشكلات جنسك (النحوى) فى عملية الشفاء، ويرجح أكثر أن تغضبى من والدك المدمن ولا تكونى معه على وفاق.

وأكبر التحديات التى سوف تواجهك فى عملية الشفاء هو أن تصبحى الدور الأنموذج السليم. ومع ذلك، فأنت لا يتحتم عليك أن تحاولى القيام بذلك وحدك حاليًا. ومطلوب منك أن تبحثى عن النساء السليمات اللاتى يحطن بك. واسمحى

لسلامة أولئك النساء أن تحيط بك وتساندك. واسمحى لدور أولئك النساء الأنموذج أن يثبت لك أن هناك طرقًا سليمة تستطيعين بها الارتباط بذاتك وبالآخر. واسمحى أيضًا لذلك الدور الأنموذج أن يثبت لك أيضًا أن لديك الطرق التى تستطيعين بها تقييم هويتك (شخصيتك) وذاتك أيضًا. ومع ارتقائك سلم الشفاء، ينحسر غضبك من أمك شيئًا فشيئًا. نعم، لقد كانت أمك امرأة مهمة ومؤثرة جدًا فى حياتك، إضافة إلى أنها هى التى استحوذت على السيطرة على طفولتك. والآن وبعد انقضاء عهد طفولتك، هل انتهت سيطرتها ومثلها من حياتك؟ من أهم امرأة فى حياتك حاليًا؟ **إنها أنت**! وهذا هو ما تؤكده سيندى Cindy عندما تقول:

أنا أمتلئ أملاً عندما أعرف أن وراء كل أنثى غاضبة، ووراء كل ربة بيت صامتة، ووراء مومس المعبد، ووراء البنت الصغيرة المخيفة، وراء كل ذلك امرأة. هذه المرأة مكشوفة وقوية، وعالية الصوت، ومستقبلة، وإيجابية، وداخلية، هذه المرأة سواء أكانت زوجة، أو شخصًا. هذه المرأة تعرف كيف تنتحب، وكيف تحب، وكيف ترقص، وكيف تسامح.

– سيندى Cindy

الفصل الخامس

الآباء مدمنو المسكرات
الأعز عند بناتهم

كان أبى رجلاً سعيدًا عندما يسكر. فقد كان يلعب معى، وكنت أستطيع الحصول على كل ما أريد. وقد تعلمت فى سن مبكرة كيف "أَلُفّه ليكون بين أصابعى" والسبب فى ذلك أننى كنت "ابنة أبى". واليوم هو غير ثمل، ولكنى مازلت ألاقى صعوبة فى التعامل معه لأنه لا يريد أن يتكلم معى عن أحوالى طوال نموى ونضجى. يبدو لى أنه اتخذ قرارًا بشأن بعض الأشياء، ولكنه لم يعطنى الفرصة نفسها.

– ديبى Debbie

أنا أطرح دومًا على الأطفال البالغين أسئلة تتعلق بالجنس النحوى، فى ورش العمل التى أعقدها حول هذا الموضوع فى كل أنحاء الولايات المتحدة. وأنا أُقسِّم جمهور مثل هذه الورش إلى مجموعتين كلما استطعت إلى ذلك سبيلاً. وأجعل كل مجموعة من هاتين المجموعتين تركز على مركبات جنسية نحوية بعينها مثل الابنة الراشدة للأم التى تدمن المشروبات الروحية، أو الابنة الراشدة للأب الذى يدمن المشروبات نفسها، والابن الراشد للأم التى تتعاطى وتدمن المشروبات الكحولية..إلخ. وأجعل أكبر المجموعتين تلك التى تركز على الابنة الراشدة للأب الذى يدمن تلك المشروبات. وفى معظم الأحيان تكون هذه المجموعة كبيرة جدًا إلى الحد الذى يجعلنى أقسمها إلى مجموعات أصغر. وبعد أن لاحظت ذلك الاهتمام غير المتكافئ بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات

الروحية، بدأت أظن أن الأسر التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية قد تخصصت فى إنجاب البنات.

ومع ذلك، وطبقًا لما توصلت إليه، فإن النساء يكن أكثر رغبة فى مساعدة أطفال حركة أبناء مدمنى المشروبات الروحية على النمو، ويبدو أيضًا أن الإناث أكثر استعدادًا من الذكور لدعم ومساعدة أنفسهن على النمو. من ناحية أخرى، نحن نعلم أن عدد الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الكحولية فى الولايات المتحدة أكبر من عدد الأمهات اللاتى يدمن تلك المشروبات. يضاف إلى ذلك، أننا نعلم أن حوالى ٩٠% من الزوجات اللاتى يدمن المشروبات الكحولية، يفضلن البقاء مع زوج مدمن، فى غياب الدعم والمساندة الفعالة من البدلاء. ولعل هذا يفسر لنا عدم غرابة الاهتمام الشديد الذى تبديه البنات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية.

وأنا لا أرى إن كانت البنات الراشدات اللاتى يتعاطى آباؤهن المشروبات الروحية أكثر وعيًا بمشاكلهن من البنات الراشدات اللاتى تتعاطى أمهاتهن المشروبات الكحولية، ومع ذلك فقد كانت هذه الطائفة الأولى أكثر استعدادًا للتحدث عن تلك المشكلات ولمشاركة الأخريات فى مشاعرهن بصورة أكثر صراحة وعلانية. ولعل ذلك يرجع إلى أن أولئك البنات يجدن الحديث عن آبائهن أسهل بالنسبة إليهن من الكلام عن أمهاتهن، هذا يعنى أن أولئك البنات لا يشعرن بالعزلة التى تحسها البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الكحولية، أو أن مسألة الأب الذى يدمن المشروبات الروحية تعد أمرًا شائعًا بين كل أولئك البنات.

وأنت إذا كنت ابنة راشدة فالاحتمال الأرجح هو أن والدك كان يدمن المشروبات الروحية. هل خلَّف لك والدك المدمن أثناء طفولتك مشاعر بعينها أو مشكلات محددة أو دروسًا محددة؟ ومن واقع المقابلات التى أجريتها مع كثير من البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية، استطعت أن أتوصل إلى أن الأب الذى يكون من هذا القبيل لابد أن يكون قد ترك لابنته الراشدة بعضًا من تلك المشاعر والمشكلات والدروس.

هل تجدين فى نفسك درسًا من الدروس الآتية التى كانت قواسم مشتركة بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية؟

- لا أزال أرغب فى فهم أبى. ولا أزال أسعى إلى قبوله لى واستحسانه إياى.
- أود أن أحبه، ولكن أكره ذلك الذى يفعله.
- رأيى ليس على ما يرام فى الزواج والعلاقات. وأنا أخشى عدم العثور على علاقة ناجحة.
- أنا على يقين أننى أعانى بعض المشكلات مع أمى التى لا تدمن المشروبات الروحية.
- أنا أجد صعوبة فى الارتباط مع الذكور بعلاقة إيجابية.
- تعلمت تحمل قدر كبير من السلوكيات غير المتكافئة من الذكور.
- هل أنا على المستوى المطلوب الذى يجعل الآخر يحبنى؟
- التى تعطى أقصى ما عندها هل هى الأفضل.
- أجد الذكور "الأسوياء" Healthy، ويكثر أمامى الذكور "غير الأسوياء" Wrong.
- لم أحصل قط على الاهتمام المطلوب.
- افتقدت علاقة "الأب – الابنة".
- أجد صعوبة فى التعبير لأبى عن غضبى.

يضاف إلى ذلك، أننى لاحظت بعض الفروق الأخرى الخاصة بالبنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية. ويجب ألا يغيب عنا هنا، أنه على الرغم من أن تلك المشكلات قد توجد فى صور كثيرة من علاقات الأب – الابنة، فإن مدى تردد تلك المشكلات ومدى تأثرها بتعاطى المشروبات الروحية،

هما اللذان يجعلان تلك المشكلات حكرًا على البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تلك المشروبات.

وقد لاحظت، على سبيل المثال، اختلاف الطريقة التى تتحدث بها البنات الراشدات عن آبائهن الذين يدمنون المشروبات الروحية، عن الطريقة التى تتحدث بها البنات الراشدات عن أمهاتهن اللاتى يدمن تلك المشروبات. وأنا هنا لا أشير إلى الحقيقة التى مؤداها أن المجموعتين تعرفتا مشكلات متباينة، وإنما إلى **الطريقة** التى تتحدث بها أولئك البنات عن تلك المشكلات. ولعلنا نتذكر، أننا سبق أن قلنا: إن البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الروحية كشفن عن كثير من الغضب، والاستياء، وكان يبدو عليهن "الهجوم" وهن يتحدثن عن أمهاتهن. ومع ذلك، فقد ظهر أن البنات الراشدات كن أكثر "دفاعًا" عندما كن يتحدثن عن آبائهن الذين يدمنون المشروبات الروحية، وأعربن أيضًا عن حاجتهن إلى فهم سلوكيات أولئك الآباء.

وعلى الرغم من أن سلوكيات الكثيرين من أولئك الآباء كانت غير سليمة وسببت لبناتهم الكثير من الآلام، فإن تلكم البنات كن لا يزال لديهن الرغبة فى إقامة صورة من صور العلاقة مع أولئك الآباء فى أحوال كثيرة. وقد اختلف هذا الحال مع بعض البنات الراشدات الأخريات. فقد كن غاضبات تمامًا ويردن الانفصال عن أولئك الأباء بأسرع وقت ممكن. ومع ذلك، وفى الحالات التى لم تقم فيها علاقة أب – ابنة صحيحة – وهذا هو الأغلب الأعم فى معظم الحالات – فإنى اكتشفت أن عددًا كبيرًا من أولئك البنات الراشدات كن يعتبرن أنفسهن مسئولات مسئولية جزئية عن عدم قيام مثل هذه العلاقة الإيجابية. وخلاصة القول أن بنات أولئك الآباء المدمنين لم تلقى على آبائهن بالمسئولية الكاملة عن سلوكياتهم، على حين ألقين بالمسئولية الكاملة على أمهاتهن أو كن يهاجمنهن فى كل شىء. وأسباب معاملة الأم التى تدمن المشروبات الروحية، معاملة مختلفة عن معاملة الأب، يمكن ردها إلى ممارسة مرض توجيه اللوم إلى الأم، وهى ممارسة غير سليمة وجائرة،

وهذا يعد مثالاً آخر على ازدواج معايير العقاب عندنا. وهذا يعنى أننا نستشعر الارتياح عندما نوجه الاتهامات إلى أنفسنا بدلاً من أن نلقى بها على الجنس الآخر، أو ربما كان هناك قدر كبير من تسامح البنات الراشدات مع آبائهن وسلوكياتهم.

حاجة البنات إلى استحسان الآباء لهن

ومع ذلك، فأنا أعجب إن كان هناك سبب آخر يتمثل فى إعراب بنات راشدات كثيرات عن احتياجهن إلى قبول واستحسان آبائهن لهن. ومن هنا، يقل احتمال تركيزنا تركيزًا سلبيًا أو نتمادى فى هجومنا على أولئك الذين نكون بحاجة إلى قبولهم لنا واستحسانهم إيانا. وعلى الرغم من كل ذلك، فقد يكون لذلك انعكاس عليك.

ومع ذلك، على سبيل المثال، فإننا من غير المحتمل لنا أن نتحول هنا وهناك ونروح نلوم على الملأ أولئك الذين نحن بحاجة إلى استحسانهم لنا. ونحن إن فعلنا ذلك، قد نجعل الآخر يتساءل عن نوعية شخصنا. من هنا، إذا كنا نتطلع إلى استحسان أولئك الناس لنا من ناحية، ونود أيضًا أن نحس بالاطمئنان فيما يتعلق بهذا الموضوع، فذلك يحتم علينا تقليل سلوكيات أولئك الناس السلبية إلى أقل حد ممكن. وهذا بحد ذاته شكل من أشكال الفخاخ والمصائد العاطفية، أليس كذلك؟ والأمر هنا يبدو لى كما لو كان شكلاً من أشكال الرسائل المختلطة. وهذا الأمر يمكن أن يتسبب فى سحقنا وتدميرنا لو أننا فكرنا فيه وتأملناه. (سكارلت Scarlet أوهارا تحتم عليها أن تكون ابنة لأبوين يدمنان المشروبات الروحية. وإلا لما تمكنت من اختراع مقولتها: "سوف أفكر فى هذا الأمر غدًا").

وعلى سبيل المثال، فأنت عندما كنت فتاة صغيرة لابد أن يكون أبواك أعطياك الكثير من الرسائل المختلطة، التى من قبيل: "أنا أحبك، اغربى عنى واتركينى وحدى" أو "أنا أنتظر منك أن تجيبى، وأنا يُنتظَرُ منى أن أفعل ما أريد".

والآن، بعد أن أصبحت ابنة راشدة يمكن أن تظل علاقتك بأبيك محكومة بالرسائل المختلطة. وهذا هو ما تؤكده رينى Renee عندما تقول:

كان أبى عندى بمنزلة الرسائل المختلطة: "أنا أحبك، ألبى لك مطالبك، وأدللك وأقول لك دولى Dolly، ومع ذلك فأنا لا أستطيع الحديث معك أو تبادل الحوار والحديث معك. وأنا لا يمكن أن أقبل غضبك أو الصراع، ومع ذلك فيتصادف أن أغضب من كل شخص فى الأسرة وأدخل معه فى صراع بما فى ذلك أنت أيضًا".

– رينى Renee

وأنت بوصفك ابنة راشدة تحملين داخلك كل هذه الرسائل المختلطة. قد يراودك إحساس بأنك تودين الاعتراف بالآلام التى أحدثها تعاطى المشروبات الروحية في حياتك، ولكنك إن فعلت ذلك، فذلك يعنى أنك لم تعودى بعد تثقين بأبيك كشخص جدير بأن تنشدى قبوله لك واستحسانه إياك. ومع ذلك، فقد كان "فخ استحسانه" قويًا جدًا وتحكم فيك وسيطر عليك فى صمت. وأنت لا تريدينه بعد أن يسيطر عليك ويتحكم فيك عاطفيًا، ولكن العلاقة التى ارتبط بها معك تقوم على التحكم والسيطرة. من هنا فإن أى شكل من أشكال العلاقة التى تقوم بينك وبين أبيك، يعنى أنك إن أردت الاقتراب منه – فما عليك إلا أن تلزمى السكينة والهدوء.

ترى، ما الذى يدفعك لطلب استحسان شخص أضر بك؟ الإجابة على هذا السؤال: لأنك كنت تحت سيطرته وتحكمه. وقد اتضح أن السواد الأعظم من الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الروحية يتسمون بالسيطرة والتحكم، سواء أكان ذلك التحكم عاطفيًا و/أو بدنيًا. طلب استحسان شخص أثر عليك تأثيرًا سلبيًا هو دليل واضح وبيّن على أن العلاقة القائمة مبنية على التحكم والسيطرة. وهذا يؤكد من جديد احتمال وقوعك فى الرسائل المختلطة أو علاقة لا مغنم من ورائها. كيف تقتربين منه ولا يسيطر عليك أو يتحكم فيك، وبخاصة عندما تكون السلوكيات

الوحيدة التى يقبلها هى التى تنصب على استرضائه؟ وأنا متأكد أنك تعلمين أن مسألة الانفصال عاطفيًا عن أب قوى ومسيطر تعد أمرًا بالغ الصعوبة.

ومع ذلك، فقد لا تكون سيطرة الوالد وتحكمه هى السيطرة الوحيدة التى تحسينها. ولربما كنت تسيطرين على نفسك فى صمت، نظرًا لأنك تعدين نفسك مسئولة إلى حد ما عن نوعيه العلاقات القائمة بينك وبين أبيك. من هنا، إذا كانت علاقتك بأبيك علاقة ضعيفة، وتحسين أنك مسئولة، سواء أكان ذلك صحيحًا أم لا، فذلك يعنى أنك تعانين "القتل العاطفى المبرر". ومن هنا يكون أبوك هو المسيطر عليك خارجيًا فى حين تسيطرين أنت على نفسك وتتحكمين فيها داخليًا. وإذا ما حدث ذلك، هنا يبدأ اختزان رسائل الطفولة المختلطة. ومعروف أن تلك الرسائل الخاطئة تُعْطَى إلينا. ثم نقوم نحن باختزانها، ثم نعطيها لذواتنا بعد ذلك. ألن يكون من الأفضل لنا أن نعيد تلك الرسائل إلى مصدرها مرة ثانية أو نخبر مرسلها بأن يحتفظ بها لنفسه نظرًا لأننا بلغنا من الصحة والسلامة حدًا لا يسمح لنا بالاستماع إلى تلك الرسائل أو الإصغاء إليها؟!

فرق آخر استطعت التوصل إليه بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الروحية، ولم أستطع ملاحظته بين البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى تلك المشروبات، يتمثل فى أن الآباء الذين يدمنون الكحوليات إنما يخلقون فى بناتهم نوعًا "من الحنين". والحنين ليس سوى عذر لطلب الحب والاستحسان. الحنين نوع من الجوع. إنه حاجة عاطفية لم يجر إشباعها. هذا الحنين قد يفسر الأسباب التى جعلت الكثير من البنات يدافعن عن سلوكيات آبائهن. يضاف إلى ذلك، أن الجوع العاطفى يمكن أن يشوه المدركات. من هنا، لم توافق بنات كثيرات على رؤية آبائهن على الصورة التى كانوا عليها، وإنما على الصورة التى ينبغى أن يكونوا عليها. وقد بقيت تلك الصورة التى أُضْفِيت عليها المثالية قوية لدى كثير من البنات الراشدات. وهذا هو ما تؤكده جنيفر Jennifer عندما تقول:

فيما يتعلق بى أنا شخصيًا، وددت لو أنه كان "فارسي الذى يرتدى درعًا ساطعًا براقًا". واقع الأمر أنه لم يرتق إلى ذلك المستوى، وإلى وقتنا هذا لم يرتق أحد أو يصل إلى ذلك الأنموذج الذى أبتغيه.

– جنيفر Jennifer

العلاقة مع الأم التى لا تدمن المشروبات الروحية

طوال نموك مع أبيك الذى يدمن الكحوليات، ماذا كان رأيك فى أمك؟ جاءت مناقشة البنات لعلاقتهن مع الوالد العكسى. فارقًا رئيسيًا آخر من الفروق التى بين البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن وآباؤهن المشروبات الروحية. وبنات الأمهات اللواتى يدمن المشروبات الروحية قليلاً ما كن يأتين على ذكر آبائهن. ومع ذلك، فإن أعدادًا كبيرة من البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الروحية ناقشن بصراحة تامة علاقاتهن بأمهاتهن فضلاً عن مناقشة كثير من المشكلات الداخلة فى تلك العلاقات.

وقد ترددت علاقات أولئك البنات مع أمهاتهن بين تقدير العون الذى قدمته أمهاتهن لتعويض البنات عن المشكلات التى يسببها لهن الأب المدمن، واعتبار أمهاتهن مسئولات عن المشكلات التى أصابت الأسرة. وصرحت تلكم البنات فى أحيان كثيرة أن الكثير من سلوكيات أمهاتهن كانت تمثل لهن نماذج سلبية للدور. يضاف إلى ذلك، أن البنات الراشدات كن على علم تام بمدى تأثير ردود أفعال أمهاتهن على أزواجهن المدمنين، تأثيرًا سلبيًا وبخاصة على آراء أولئك البنات لا فى أمهاتهن وحسب، وإنما أيضًا فى العلاقات الزوجية، والآمال التى يعلقنها على الزواج، وموقفهن من إقامة العلاقات مع الذكور. وقد صدق ذلك بصورة خاصة فيما لو كانت أمهاتهن مدمنات مرافقات إلى حد بعيد، ويأتين الكثير من السلوكيات غير السليمة. واقع الأمر، أن الأبحاث أثبتت أن الوالد غير المدمن للكحوليات عندما يكون مدمنا مرافقًا إلى حد بعيد فإن تأثيرات ذلك على الأطفال لا تختلف

مطلقًا عن التأثيرات الناجمة عن أبوين يدمنان المشروبات نفسها (أبوشوسكا Obuchowska، ١٩٧٤). وهذا هو ما تؤكده سوزان عندما تقول:

حدث كثير من الاستياء وكثير من الذكريات السيئة مع أمي التي لم تكن تدمن المشروبات الروحية والتي كانت تعاني نفس المرض بدرجة أكبر من أبي. ولم تكن هناك أية علاقة حقيقية بيني وبين والدي، وهذا هو ما يحزنني. وأنا أحسب أن ذلك سبَّب لي بعض المشكلات في علاقاتي مع الرجال.

– سوزان Susan

وعلى الرغم من أن ما سبق هو من قبيل السلوكيات التي لاحظتها بنفسي عن البنات الراشدات اللاتي يدمن آباؤهن تعاطي الكحوليات، فإن المشكلات التي سأوردها أتت تلكم البنات على ذكرها أيضًا. وقد تركزت تلك المشكلات على العلاقات، وارتباك الدور، والحميمية، والإحساس بالذات، والإساءة الجنسية، والكمالية (الكمال).

العلاقات

هل العلاقة التي كانت بينك وبين والدك أيام أن كنت طفلة تؤثر على علاقتك حاليًا مع الذكور؟ هذه العلاقة تؤثر بالفعل على علاقة البنات الراشدات بالذكور، وذلك نقلاً عن تصريحات أولئك البنات واعترافاتهن، وبخاصة تلكم البنات اللاتي جرى اختيارهن عينة لهذا البحث.

وقد انقسمت مشكلات العلاقة إلى قسمين، أو فئتين، عند البنات الراشدات اللاتي يدمن آباؤهن تعاطي المشروبات الروحية. وأول هاتين الفئتين هي العلاقة التي كانت بين أولئك البنات وآبائهن، وثانيهما علاقات تلكم البنات الحالية مع الذكور الراشدين. وترى كثيرات من أولئك البنات الراشدات أن هاتين المشكلتين

ليستا مشكلتين منفصلتين وإنما تؤثر إحداهما فى الأخرى. وهذا هو ما تؤكده ماريا عندما تقول:

رفضنى أبى. فقد بلغت سن الثامنة والأربعين قبل أن يشرع والدى فى إعطائى هدية أو بطاقة بمناسبة يوم مولدى، وهنا رحت أتعجب لماذا يفعل ذلك الآن. وعندما تزوجت رجلاً يدمن المشروبات الروحية، شاهدت فى غضب زوجى نفس غضب والدى.

- ماريا Mary لو Lou

ترى، ماذا كانت أو تكون علاقتك بأبيك؟ هل تُحسِّين كما لو كانت لديك علاقتان؟ إحداهما العلاقة الفعلية مع والدك والأخرى رأيك فى الشكل الذى ينبغى أن تكون عليه هذه العلاقة؟ إن كان الأمر كذلك، فذلك يعنى أنك تشبهين السواد الأعظم من البنات الراشدات الأخريات.

ونقلاً عن تلكم البنات فإن من أهم مشكلات الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الروحية أنهم لم يتكلموا مطلقًا. هذا يعنى أن تواصل أولئك الآباء كان قليلاً جدًا، ونَمُّوا فى بناتهم إحساسًا بأنهم لم "يعرفوا" مطلقًا تلكم البنات حق المعرفة. كان الوالد يفتقر إلى التعاطف الأبوى وغائبًا عاطفيًا فى معظم الأحيان.

وعلى سبيل المثال، هل تستطيعين أن تعدى على أصابع اليد الواحدة عدد المحادثات ذوات المغزى التى دارت بينك وبين والدك؟ ربما كنت توديين تكرار تلك المحادثات وتعددها، ولكن والدك لم يكن مستعدًا لذلك عاطفيًا أو ليس فى المتناول.

هذا الرجل غير المتواصل استطاع أن يمارس قدرًا كبيرًا من التأثير على ابنته. والمثل الذى يقول: الأعمال أقوى من الأقوال يعد عبارة أساسية فى وصف الكثير من العلاقات التى تقوم بين الآباء الذين يدمنون المشروبات الروحية وبناتهم الراشدات. ومع ذلك، إذا كنت مثل معظم البنات الراشدات الأخريات، فالأرجح هنا

أنك تجانست معه وأنك تتطلعين إلى اليوم الذى تستطيعين فيه أن تقيمى علاقة أكثر إيجابية.

ترى، ما الذى جعلك تتشبثين بذلك الأمل؟ لقد بدأت حديثًا تنتظرين منه القليل جدًا، ومن هنا أصبح للاهتمام مهما قل حجمه مغزى ومعنى. وصرحت بنات راشدات كثيرات أنهن اعتقدن فى النهاية بأنهن "فهمن" آباءهن على نحو أفضل من فهم الآخر لهم. وقد اشتمل ذلك فى معظم الأحيان على الدفاع عن سلوكيات أولئك الآباء مع الآخر.

وربما كان فهمك لوالدك ناتجًا عن قدرتك على قراءة حالاته النفسية وسلوكياته قراءة صحيحة وتوقع تلك الحالات والسلوكيات توقعًا سليمًا. وهذه المهارات تنمو فى مرحلة مبكرة لدى كثير من الأطفال الذين يدمن آباؤهم تعاطى المشروبات الروحية، والسبب فى ذلك أن حياة أولئك الأطفال البدنية والعاطفية اليومية تعتمد على توقعهم للطريقة التى ينبغى أن يكون الرد عليها. ومن سوء الحظ، أن هذه السلوكيات هى نفس السلوكيات التى تدل على الإدمان المرافق.

وفى أغلب الأحيان، كان الآباء يساندون هذا الفهم ويدعمونه فى بناتهم. والواقع أن الأب لم يكن مدركًا لدوافع ذلك الفهم، التى تفيد أنه لم يكن أبًا فاعلاً فى حياة ابنته. وبناء على ذلك، فسوف تبذل كل ما فى وسعها ابتغاء قيام صورة من أشكال العلاقة. إذا كنت قد فعلت ذلك، فالأرجح أنك وقعت فى شرك الاسترضاء. وإذا كنت قد استطعت استرضاءه بالأعمال أو الأقوال، فذلك يعنى أنه استطاع أن يتواصل معك إلى حد ما فى أضعف الأحوال. هذا يعنى أيضا أنه لن يفسر سلوكياتك على أنها استرضاء له، وإنما فهمًا منك له. والواقع، أنه درج على استعمال تلك الحجج مع أمك عندما كان يقول: "إن ابنتى فقط هى التى تفهمنى".

وقد جرت العادة أن تكون دوافع الأب إلى استحسان ذلك السلوك متسمة بالأنانية وحفاظا منه على استمرار رفضه مشكلة الكحوليات. والأرجح أن دوافعك

كانت تهدف إلى الاقتراب منه، وتلك كانت واحدة من الطرق القليلة. وإذا كان أبوك قد حرمك من اهتمامه واستحسانه لك، فالأرجح أن تكونى قد بحثت عن الطرق التى تمكنك من الحصول على هذا الاهتمام وذلك الاستحسان. بعض آخر من البنات أقلعن عن البحث وبعض ثالث لايزلن يحاولن.

ونحن نستطيع الوقوف على التراث الذى تركه الأباء مدمنو المشروبات الروحية لبناتهم ، فى آراء تلكم البنات فى الذكور أو فى علاقاتهن بالذكور. واقع الأمر، أن الأمر عندما تطرق إلى مناقشة العلاقات مع البنات الراشدات، بدأن يركزن على مشكلات العلاقة مع الذكور أكثر من تركيزهن على مشكلات العلاقة مع آبائهن. وهذا هو ما تؤكده كيلى عندما تقول:

الأمر غريب جدًا، ولا يمكن وصفه بأى حال. فوالدى من مدمنى المشروبات الروحية. أما زوجى فلا يتعاطى تلك المشروبات، ولكنى مازلت أجد نفسى فى أحيان كثيرة أنتظر قيام زوجى (أقول: أتوقع منه تمامًا) بالكشف عن بعض السلوكيات التى كان أبى يأتيها. كان الأمر يبدو لى، فى بعض الأحيان، كما لو كنت أدفعه وأحثه على أن يكون مثل والدى الذى كرهت سلوكياته .

- كيلى Kelly

وقد تتشككى فى أن غالبية البنات الراشدات أعربن عن قلقهن من طريقة ارتباطهن بعلاقة مع الذكور، وكان السبب فى ذلك تأثير آبائهن عليهن.

ترى، ما آراؤك فى العلاقات مع الذكور؟ ما آراؤك فى الذكور؟ هل تنجذبين إلى الذكور الأسوياء أم أنك تجدينهم يثيرون فيك القلق والحيرة؟ هل تنجذبين نحو الذكور غير الموجودين أو إن شئت فقولى: غير المتيسرين؟ هل ترين أن الزواج شيء تظنين أنه لابد منه، ولكنك لا تعرفين على وجه اليقين الأسباب التى تدفعك إلى ذلك؟ إجابتك على هذه الأسئلة قد تكون مبنية على مدى تقوية تلك الأفكار لديك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

كانت أكبر المخاوف التى أعربت عنها تلك البنات الراشدات تتمثل فى دخولهن فى علاقات مع الذكور الذين يشبهون آباءهن. ولم يكن ذلك من قبيل الدهشة أو المفاجأة، إذا علمنا أن نسبة ١١ % فقط من البنات الراشدات هن اللاتى وضعن علاقة آبائهن فى مستوى فوق المتوسط. من هنا، نجد أن البنات الراشدات شاع بينهن قلقهن ومخاوفهن من الذكور فى الموضوعات التى من قبيل:

- طريقة إقامة العلاقة مع الرجال المسيطرين أو المتحكمين .
- فهم العلاقات السوية والسليمة.
- عدم الوثوق بالذكور.
- البحث عن الأب فى علاقاتهن.
- طريقة الحصول على الصديق.
- الذكور ليسوا على المستوى المطلوب.
- البحث عن الرجال غير المتيسرين.
- إدمان العلاقات.

ارتباك الأدوار

أعربت البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية عن سخطهن على ضعف الدور النموذج الذى لاحظنه فى أمهاتهن. يضاف إلى ذلك، أن البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الكحولية أجمعن على أن آباءهن كانوا أدوارًا – نموذجية ضعيفة – ومع ذلك فقد تحدثن كثيرًا عن ارتباك الأدوار لهن شخصيًا. هذا يعنى أن أولئك البنات، صرحن أنهن لم يكن واثقات من أدوارهن فى عائلاتهن. وهذا يرجع، إلى حد بعيد، إلى عدم وضوح الحدود العاطفية والحدود الطبيعية للتفاعل بين كل من آبائهن وأمهاتهن من ناحية وبينهن

من الناحية الأخرى. هل حدث أن شعرت أنك محصورة في منتصف العلاقة التي بين أمك وأبيك؟

أعربت بنات راشدات كثيرات عن ارتباك الأدوار، والسبب في ذلك أن تلكم البنات عندما يكن بصحبة الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الروحية، يشعرن بأنهن يقمن بأدوار أمهاتهن.

وعلي سبيل المثال، صرَّحت بعض البنات الراشدات أن أمهاتهن كن غائبات عاطفيًا، وأنهن كن يشعرن بالاستياء الكامل من آبائهن. وقد تسبب ذلك الموقف في جعل الآباء يتوقعون أن بناتهم يفهمنهم ويساندنهم. وهنا كان الآباء يردون على بناتهن، من نواح كثيرة، بما أسميه "غشيان المحارم العاطفى".

والمقصود **بغشيان المحارم العاطفى** هو أن يشرك الأب ابنته الراشدة أو ابنته الطفلة في المعلومات التي يتعين عليه أن يشرك فيها زوجته فقط. من هنا فقد صادق الأب كثير من البنات الراشدات اللاتى تحدثن على أنهن كن المؤتمنات العاطفيات لآبائهن. وهذا الشكل من أشكال التفاعل البينى أحدث كثيرًا من الارتباك لدى كثير من البنات عن الحد الذى يقف عنده دورهن كبنات للآباء، والحد الذى يبدأ عنده دورهن كمساندات ومؤيدات عاطفيات. وهذا بحد ذاته لم يكن دورًا صحيحًا أو مناسبًا لطفلة أو امرأة صغيرة. وهذا هو ما تؤكده تامارا Tamara عندما تقول:

رفضت أمى أبى جنسيًا عندما كانا في منتصف الأربعينيات، وعليه أصبحت أنا وأبى نغشى المحارم العاطفية. وأنا ينبغى أن أتعلم إقامة الحدود العاطفية والحدود الجنسية مع الرجال. ويتعين عليّ أن أكون حاسمة في احتياجى إلى الرجال وألا أخاف من ضياعهم مني.

- تامارا Tamara

"أنا أفتقر إلى الاعتداد بالنفس مع الرجال. وأخشى فشل العلاقات التى أقيمها. وأبحث عن رجل يحبنى. وأفتقر إلى القرب من الرجال وأضحى بنفسى من أجل الحفاظ على العلاقات". هل تبدو أية عبارة من هذه العبارات معروفة لك ومألوفة لديك؟ هذه العبارات تعكس كثيرًا من هموم البنات الراشدات وقلقهن على قدرتهن على الوصول إلى الحميمية فى علاقاتهن. ومما لا شك فيه أن كثيرًا من البنات الراشدات يعتبرن علاقتهن مع آبائهن مسئولة عن تلك المشكلات. وهذا هو ما تؤكده كولين Colleen عندما تقول:

هل تسألنى عن بحثى عن الحميمية وسعيى إليها؟ لقد أمضيت سنوات كثيرة من حياتى، وبخاصة سنوات المراهقة، أمضيتها فى البحث عن صبى يحبنى، ولكن ليس حبًا جنسيًا. فأبى لم يتحدث معى قط. واقع الأمر أنه لم يتحدث إلى مطلقًا، ولكنه أحبنى. أنا أدرى أنه أحبنى... اضطررت إلى البحث عن مصادر خارجية أحصل منها على الاستحسان، وعلى الإرشاد والقوة.

– كولين Colleen

هل تحسين أن أباك كان يحبك فعلاً، ولكنه كان لا يجيد التعبير عن ذلك؟ إن كانت الإجابة بنعم، فما الذى تعلمته عن الحميمية؟ هل تعلمت أن التعبير عن الحب أمر صعب؟ هل تعلمت أن بوسعك التعبير عن الحب، ولكن الأمر كان على ما يرام على الرغم من أنه (الأب) لم يعبر عن ذلك؟ هل تعلمت أن احتياجاتك الحميمية لم تكن مهمة مثل احتياجك أبيك؟ الحميمية، مع مثل هذه الشروط تشبه من يعيش فى شارع له اتجاه واحد. هذا يعنى أن ساكن مثل هذا الشارع يستطيع أن يترك منزله ليصل إلى أى مكان آخر فى الشارع، ولكنه لا يستطيع العودة من الطريق نفسه. ربما أحبك أبوك، ولكنك لم تنمِّين فى نفسك أهم عنصر من عناصر

الحميمية الذى يتمثل فى القدرة على تلقى ذلك الحب. وهذا هو ما تؤكده مارلا Marla عندما تقول:

أنا غاضبة، والسبب فى ذلك أن والدى جعل منى زوجته العاطفية. أنا لم أستطع قط أن أكون ذاتى الواقعية، لم أستطع قط أن أكون حزينة أو غاضبة، أو أن تكون لدى أية مشاعر سلبية والسبب فى ذلك، أن والدى كان أنانيا وكثير الاحتياجات.

- مارلا Marla

هل تخشين الحميمية أو تخافين منها؟ كان الخوف من الحميمية مشكلة أخرى من المشكلات المشتركة بين البنات الراشدات. فقد صرحت أولئك البنات بأنهن نمت لديهن آراء أو توقعات متدنية جدًا عن الحميمية. قسم آخر من أولئك البنات ساوى بين الحميمية والتحرر من السيطرة والتحكم وكذلك الانكشاف والتعرض التام. خوف أولئك البنات أيضًا كان يرتكز على استحسان آبائهن لهن، أو رفض محاولاتهن تحقيق الحميمية. وهذا هو ما تؤكده ماريان عندما تقول:

الذى فهمته وأدركته هو أنى أصبحت أخاف الحميمية وأخشاها، وأدركت أيضًا أننى كنت، على غير وعى منى، أباعد بينى وبين زوجى. كنت أخشى الاقتراب الشديد وأخاف منه، وكنت أخشى أيضًا تسليم نفسى له تمامًا لأنى كنت أختزن فى ذاكرتى مسألة رفضه ذلك القرب. من هنا، فأنا، إذا لم أعط نفسى له تمامًا، فذلك يعنى أنى لن أصاب بالأذى تمامًا.

- ماريان Marian

مبلغ علمى أنك يتعين عليك أن تقبلى نفسك على أنك امرأة، وربما الأهم من كل ذلك، شخصية مستقلة. هذا يعنى أنك يجب أن تدركى أنك مهمة مثل ذاتك تمامًا، وأنك لست امتدادًا لأى شخص آخر.

- شيرى Sherri

شاع بين البنات الراشدات التساؤل عن مشاعرهن إزاء أنفسهن. دأب الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الكحولية على أن يزرعوا فى بناتهن المشكلات الخاصة بمفهوم الذات والاعتداد بالذات. وشاع بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى تلك المشروبات، أنهن اكتشفن سرًا أن من الصعب عليهن تقييم أنفسهن أو حتى أن يضمرن الأحاسيس الطيبة إزاء أنفسهن. ولعل ذلك يفسر حاجة أولئك البنات الماسة إلى استحسان آبائهن لهن وقبولهم لهن. ونحن عندما يسحب منا الاستحسان أو القبول فإن ذلك يتركنا وشأننا مع تفسيراتنا الخاصة بذواتنا. ونحن إذا لم يكن لدينا إحساس داخلى كافٍ بقيمتنا الذاتية، لا نكون واثقين من أدائنا. وإذا ما حدث ذلك لنا، فنحن نتجه إلى البحث عن هويتنا وقيمتنا خارج ذواتنا. واحتياج الابنة الراشدة الدائم إلى استحسان أبيها لها كيما تحس بالرضا عن نفسها هو الذى يجعل مثل هذه الابنة تركز دومًا على كل ما هو خارج عن ذاتها. وهذا هو ما تؤكده ميشيل Michelle عندما تقول:

كان والدى الذى يدمن المشروبات الروحية مدمنًا صامتًا، خجولاً وسلبيًا، ولذا فأنا لم أعرف قط كيف بقيت معه. كنت أظن دومًا أن أفكاره عنى كانت من النوع السلبى. لقد أصابتنى الدهشة عندما أخبر أبى زوجى بأنى طفلته المفضلة. فأنا أكبر أشقائى وشقيقاتى الأربع.

- ميشيل Michelle

ما إحساسك إزاء إشباع حاجاتك؟ هل تشعرين بالراحة عندما تشبعين حاجاتك أم أنك تحسين بارتياح أكثر عندما تشبعين احتياجات الآخرين؟ هل تحسين بالذنب إذا ما فكرت فى نفسك قبل كل شىء آخر؟ لقد اكتشفت إحساسًا مشتركًا كاملاً بالذنب بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن المشروبات الروحية. ومشاعر الإحساس بالذنب هذه لها علاقة بإحساسك بالذنب عن ذاتك الحقيقية، وإحساسك بالذنب إزاء قيمتك وإحساسك بالذنب أيضًا إزاء جنسيتك Sexuality. ونحن لا ينمو لدينا إحساس قوى بالذات إلا إذا كانت أجزاؤنا العاطفية كلها متكاملة تمامًا.

وعلى سبيل المثال، فأنت عندما تشعرين بالرضا عن قدرتك على الثقة بنفسك، وعندما تحسين بالرضا أيضًا عن قدراتك فى الإسهام مع الآخرين، وقدرتك على رعاية ذاتك وذاتك الحقيقية بوصفك شخصًا مستقلاً، فذلك يعنى أنك أصبح لديك إحساس متوازن بالذات. وقد صرحت بنات راشدات كثيرات أن التفاعلات البينية مع آبائهن هى التى أفقدتهن ذلك التوازن. وهذا هو ما تؤكده دون Dawn عندما تقول :

والدى هو الذى حطم صورتى الجنسية السليمة عن ذاتى. فأنا عندما كنت فى سن المراهقة، أو إن شئت فقل عندما كان عمرى ١٢ أو ١٣ عامًا، وبدأت أستلطف الصبية، قال لى أبى إنهم مثل الكلاب يروحون يتشممون الأماكن كلها إذا ما اهتموا بأمر من الأمور. وهنا بدأت أشعر بالخجل إزاء مشاعرى الجنسية ثم أحسست بعد ذلك بأنى عديمة القيمة تمامًا. وترتب على ذلك أن دخلت فى علاقة جنسية مع شاب جامعى وكان السبب فى ذلك هو عدم اعتدادى بنفسى. وأتيت وأنا فى الجامعة أشياء أشعر بالخجل عندما أتذكرها ؛ وبدأت أدرك الآن أن ذلك حدث بسبب افتقارى إلى اعتدادى بنفسى. وأنا مازلت لا أسامح نفسى أو أعفو عنها تمامًا.

– دون Dawn

الإساءة الجنسية

من سوء الطالع، أن حوالى ٢٠% من البنات الراشدات صرَّحن بأن الإساءة الجنسية وقعت فى الأسر التى نشأن فيها. أولئك البنات الراشدات نشأن فى كنف خطر مزدوج ومررن مرتين بعملية الافتراس، أو إن شئت فقل أصبحن ضحايا. وقد سيطرت على طفولة أولئك البنات الراشدات المخاوف، والثورة، والغضب والآثار العاطفية التى يمكن أن تترتب على الإساءة الجنسية. وعلى الرغم من إحساس الأطفال الراشدين كلهم بأن طفولتهن سرقت منهن، فإن البنات الراشدات شاركن أولئك الأطفال الراشدين فى أنهن خسرن طفولتهن أيضًا. وسرقت أيضًا من أولئك البنات الراشدات هويتهن، وحدودهن الشخصية، والمساندة العاطفية والأمان الشخصى أو الذاتى.

وأنت إذا ما كنت من أولئك الأطفال اللاتى أسىء إليهن جنسيًا، فإن شفاءك يأخذ أبعادًا كثيرة غير كون والدك مدمنًا من مدمنى المشروبات الروحية. والبنات الراشدات اللاتى أسىء إليهن جنسيًا شعرن تمامًا بخيانة آبائهن لهن وتخليهم عنهن عاطفيًا. وقد أوضحت نتائج البحث أن ازدياد القرابة بين الضحية التى أسىء إليها جنسيًا ومرتكب تلك الإساءة، يزيد أيضًا من الدمار العاطفى الذى تسفر عنه تلك الإساءة. وأعربت أغلبية البنات الراشدات اللاتى أسىء إليهن جنسيًا عن أنهن لم يكن يعرفن إلى أين يتوجهن طلبًا للعون والمساعدة طوال فترة تنشئتهن. يضاف إلى ذلك أن أولئك البنات شعرن بالمزيد من العزلة، وكان السبب فى ذلك هو السلوكيات المعيبة فى أسرهن التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية. وهذا هو ما تشير إليه لورى Laurie عندما تقول:

بدأت الإساءة الجنسية وأنا فى سن الثانية عشرة. واستمرت تلك الإساءة حوالى عامًا كاملاً. ومبلغ ظنى أنى كنت أفعل شيئًا ما كان يتسبب فيما كان يحدث. وقد أخبرنى أبى أنى إذا لم ألزم الصمت والسكون فسوف يترك أمى. والشىء المربك والمحير أن والدى كان من عادته أن يكون لطيفًا عندما لا يكون مخمورًا

أو سكرانًا. ولم أكن أنام فى الليل إلا بعد أن يعود إلى المنزل وأعرف أنه نام فعلا. كنت أخاف من أحكى ذلك لأى إنسان. وفى سن الثالثة عشرة خططت لقتل والدى. وفكرت فى طريقة لقتله عندما يكون فوقى. وذات ليلة عاد إلى المنزل سكرانًا ودخل غرفتى. وكان دائمًا ينادينى بوصف وقح قائلاً: "لورى" Laurie. وهنا سحبت المسدس من تحت اللحاف وفتحت النار عليه. وأصبته فى كتفه. أنا أبلغ من العمر حاليًا أربعة وأربعين عامًا. أما والدى فقد مات منذ ثلاثة سنوات قبل عيد الميلاد. كان أبى يدعى دومًا أنه هو الذى فتح النار على نفسه. وامتنع أبى عن دخول غرفتى تمامًا بعد ذلك. وبصرف النظر عن عقلنة أو تفهم هذا العمل، فأنا يتعين علىَّ أن أتعايش مع الحقيقة التى مفادها أننى فتحت النار على والدى. لقد كنت أكبر الأبناء وابنته الوحيدة.

– لورى Laurie

الكمال (الكمالية)

هل أنت من الكماليين؟ بالقطع لا، ولكننى أفعل الأشياء على نحو أفضل من أى إنسان آخر. هل يبدو ذلك أمرًا مألوفًا لك؟ الرغبة الدائمة فى الاسترضاء هل هى التى تدفعك إلى أن تفعلى كل ما فى وسعك. ومع ذلك، فهذا يعنى أيضًا أنك لا تشعرين بالرضا مطلقًا إلا إذا كان ما تفعلينه على أفضل وجه.

لو كنت تطمعين فى استحسان والدك لك، فكيف استطعت الحصول على ذلك الاستحسان؟ أهو عن طريق أن تكونى أنت الأفضل؟ وإذا كنت لم تحصلى على ذلك الاستحسان، فهل كان ذلك راجعًا إلى أن ما كنت تفعلينه لم يكن على المستوى المطلوب؟ وهذه هى مارسى تجيب عن تلك الأسئلة عندما تقول:

لقد سرت على نفس خط مستقبل والدى العملى. فقد كنت عالية الإنجاز، ودرست أيضًا فى إحدى كليات القانون، وعملت فى المكتب على نحو حاولت به

أن يكون كل شيء كاملاً... وربما كان ذلك هو أفضل الطرق التى استطعت بها استرعاء انتباهه والحصول على استحسانه. وهذا هو السبب وراء اعتناقى كل ما كان يفكر فيه ويؤمن به، لأنى عندما فعلت ذلك عرفت أننى فى أمن وسلام. وكنت كلما وافقته على ما يقول، أرى أنه يسعد بذلك.

– مارسى Marcy

الكمال (الكمالية) تنبع من رغبة الإنسان فى أن يكون كاملاً. كاملة فى عينى من عينيكِ أم عينى شخص آخر؟ جرت العادة أن نعنى شخصًا آخر. هل سبق لك أن فعلت شيئًا، وأوضح شخص آخر مدى روعة أو كمال ذلك الشيء؟ ماذا تفعلين عندئذ؟ هل توافقين، أم تكشفين عن الهنات ونواحى الضعف التى تعرفين أنها موجودة فى ذلك الشيء؟ إذا ما فعلت ذلك، فهذا يعنى أنك تودين أن تكونى كاملة فى عينى شخص آخر. ومن رأى البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الروحية، أن ذلك الشخص هو أبوك فى أغلب الأحيان. والأرجح أنك حاولت الامتثال لمثله الأعلى عن الابنة الكاملة.

والتغلب على مسألة الكمال هذه ليس أمرًا سهلاً أو هينًا، وبخاصة إذا كنت تودين تحقيق ذلك الكمال بمعنى الكلمة (وأنا هنا أمزح ليس إلا). ترى، ما الأسباب التى تجعل الكمال يمسك بخناق الكثير من الأطفال الراشدين؟ قد يكون سبب ذلك أننا لم نتعلم ما يكفى لتقييمنا أو ما يجعلنا نرضى عن أنفسنا. من هنا، يخيل إلينا أننا إذا ما أصبحنا كاملين فى عينى شخص آخر، فذلك يعنى رضانا عن ذواتنا فى أضعف الأحوال. هل لهذا الكلام معنى عندك؟ أظن أن له معنى كاملاً، وأنا أشكرك على ذلك. وهذا هو ما تؤكده ألثيا Althea عندما تقول:

كنت دائمًا أفعل أفضل شيء عندى، ومع ذلك فلم يكن ما أفعله على المستوى المطلوب. فكنت عندما أحصل على التقدير "ب"، أقول لنفسى: كان ينبغى لى أن أحصل على التقدير "أ". وكنت عندما أنظف المنزل تنظيفًا جيدًا، كان والدى

يحرك الأثاث ويقول: إننى لم أنظف المنطقة خلف الأثاث، ومن ثم لا يصبح التنظيف بالمستوى المطلوب. من هنا، فإن كل شىء فى حياتى الخاصة يجب أن يظل فى مكانه، لأن ذلك يعنى عند هذا الحد أننى جمعت الأمور بعضها إلى بعض وأنها على ما يرام. وأن الأشياء إذا ما أبعدت عن أماكنها فذلك يعنى أن هناك خطأ ما.

– ألثيا Althea

وعلى الرغم من المشكلات الكثيرة، وعلى الرغم من الألم، وعلى الرغم من سلوكياته، وعلى الرغم من الطريقة التى يعامل بها أمك، هل لا تزالين تتطلعين إلى علاقة الأب – الابنة؟ وهل مازلت تودين الحصول على رضاه واستحسانه لك؟ هل تودين أن تعرفى أنه يحبك لشخصك الحقيقى ويحترمك؟ إذا كانت إجابتك على هذه الأسئلة بنعم، فذلك يعنى أنك واحدة مثل السواد الأعظم من البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الروحية.

ومع ذلك، فلربما كان أهم الأسئلة التى يمكن أن نطرحها هنا هو: إذا لم تكونى، أو لن تكونى قادرة على إقامة مثل هذه العلاقة، فهل سوف تواصلين ما أنت فيه وتصبحين سليمة مثلما تريدين؟ إن الأمر لن يكون سهلاً إلى هذا الحد. ونحن عندما نتغير، نكون بحاجة أيضًا إلى استحسان الآخر لنا. وهنا يكمن أملك. وعلى الرغم من أن استحسان أبيك لك كان وما زال مهمًا لك، فإنه إذا لم يتوفر لك أو عندما لا يكون شكلاً سويًا من أشكال الاستحسان، ستجدين أن هناك مصادر أخرى كثيرة وأناسًا آخرين كثيرين يمكن أن يعطوك ذلك الشكل السوى من أشكال الاستحسان. وهذا لا يقلل من رغبتك فى إقامة علاقة مع أبيك، ولا يجعل منك شيئًا أقل من الابنة الكاملة. والأحرى، أن ذلك يجعل منك إنسانًا يستطيع أن يدرك أن لديه بدائل وخيارات، وأن لديه القدرة على النمو، وأن ذلك النمو لا يمكن أن يتأثر بعجز الآخر عن تقديم رضاه واستحسانه. من، من بين كل أولئك الناس الذين هم فى حياتك اليوم، الذى يحتمل أن يعطيك أسلم الاستحسان وأخلصه فيما يتعلق بذاتك

وبسلوكياتك وبالشكل الذى يعينك على النمو؟ أظن أن هذا الشخص هو أنت ولا أحد غيرك! وهذا هو ما تؤكده إليزابيث Elizabeth عندما تقول:

أنا أهم إنسان أنا بحاجة إلى حبه واستحسانه. اتركى البحث عن الحب والاستحسان خارج ذاتك وأعطيه لنفسك... ومن خلال ذلك استطعت العثور على القوة التى تكمن تحته على عمق كبير. وأنا قادرة على رعاية نفسى على المستوى العاطفى. وقد لا تكون الطرق التى استطعت بها تحقيق ذلك أهم الطرق التى تزيد من عملية النمو، ولكن إذا كنت قد استطعت تعلم تلك السلوكيات، فذلك يعنى أن بوسعى تعلم سلوكيات أخرى... لقد اكتشفت قدرًا كبيرًا من الإيجابيات التى كانت تنتظرنى تحت السطح، وإذا كان اجتيازك ذلك السطح قد تم بالطريقة التى أوصلتنى إلى تلك المدركات، فذلك شىء رائع وعظيم. ما دمت أعرف المزيد والمزيد عن قدرى وقيمتى الآن.

– إليزابيث Elizaabeth

الفصل السادس

والدان مدمنان: لا يجمعان، بل يضربان(*)

أنا ابنة لأبوين يدمنان تعاطى المشروبات الروحية، وتحاول الاحتراس من العالم. أنا أعلم أن التغاضى أمر لابد منه حتى تستمر حياتى. أنا أخذ الحياة بجدية تامة. وأنا أخشى أن يكون لى أبناء. أنا لا أعرف كيف أكون والدة. زوجى يفرط فى شرب المسكرات. أنا أعرف أنى أعيش داخل دائرة شريرة وأثيمة. وأنا أواصل تكرار الأنماط، وقد سئمت كل ذلك. ومع ذلك، فأنا لا أعرف إن كانت لدى الشجاعة التى تساعدنى على التغيير. أنا أعرف الخطوات المطلوبة. ولما كنت طفلة راشدة يدمن أبواها المشروبات الروحية، حاولت قراءة كل أنواع الكتب ولكنى فى هذه المرة لا أعرف كيف أتصرف فى الأمر.

– وينيفرد Winifred

كل ما سبق أن أوردناه فى الفصلين الأخيرين عن الأم التى تدمن الكحوليات والأب الذى يدمن المشروبات نفسها، ينطبق على البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن وأمهاتهن أيضًا تعاطى تلك المسكرات. ومع ذلك، فالشىء الذى يمكن أن نقوله هنا عن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهما تعاطى المشروبات الروحية، هو أن تجارب أولئك البنات كانت أكثر حدة من تجارب غيرهن. ونقلاً عن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهما تعاطى المشروبات الكحولية، فقد أكدن فى بلاغاتهن أن مشكلاتهن كانت أكثر حدة، إذ زاد إحساسهن باليأس، وكان شكهن فى عملية

(*) كل الاقتباسات التى فى هذا الفصل مأخوذة من أقوال بنات راشدات يدمن أبواهما تعاطى المشروبات الروحيه.

الشفاء أكبر من شك البنات الراشدات اللاتى يدمن أحد أبويهما تعاطى المشروبات الروحية.

وأنت إذا كنت ابنة راشدة لأبوين يدمنان تعاطى المشروبات الروحية، فسوف تعانين – وأنا واثق من ذلك – كثيرًا من المشكلات التى تعانيها كل البنات الراشدات. ومع ذلك، فأنت شأنك شأن البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن أو أمهاتهن تعاطى المشروبات الروحية سوف تكون لك مشكلاتك ومنغصاتك الخاصة.

وعلى سبيل المثال، إذا كنت ابنة لأبوين يدمنان المشروبات الكحولية، فذلك يعنى أنك تمثلين ابنة واحدة من بين كل خمسة بنات راشدات. وهذا يعنى، احتمال أن تكون معاناتك من مشاعر العزلة والتفرد أكبر وأشد. هذا يعنى أيضًا أن البنات اللاتى يدمن أحد أبويهن تعاطى المشروبات الروحية تتهيأ لهن فرصة قيام الوالد الآخر بمساعدتهن. ومن غير المحتمل أن تكونى حصلت على مثل هذه المساعدة، ومن هنا تحتم عليك الاعتماد على نفسك بدرجة أكبر. ترى، هل جعلك ذلك تحسين بمزيد من العزلة؟ هذا هو ما تؤكده فيكى عندما تقول:

كيف تعلمين نفسك الاعتداد بالنفس؟ كيف أشجع نفسى؟ هل سيتثنى لى الاعتقاد بأنى على ما يرام؟ وأنا أشكر الله على الاجتماعات التى تعقدها جمعيات مساعدة الأطفال الراشدين لمدمنى ومدمنات المشروبات الروحية، وأشكره أيضًا على الأدبيات المتوفرة فى الأسواق عن ذلك الموضوع.

– فيكى Vickie

ومن رأى كارول وليامز وفى ضوء أبحاثها على الأسر التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية، يتضح أن مخاطر الإساءة البدنية إليك كطفلة كانت أكبر وأكثر. هذا يعنى أنك ربما كنت من ضحايا الإساءة البدنية والإساءة العاطفية. يضاف إلى ذلك، أن كارول ولیامز أثبتت أن نوعية الاهتمام بالطفل فى الأسر التى

يدمن الوالدان فيها المشروبات الكحولية، كانت أقل من الأسر الأخرى (وليامز، ١٩٨٣).

وأنا نفسى توصلت إلى أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهما المشروبات الروحية لم يكن على علاقة وثيقة بمشكلات الأبوين بدرجة متساوية. إذ كان من الشائع بين البنات الراشدات أن يكن على علاقة قوية بمشكلات الوالد الذى يكون من الجنس المعاكس. وهذا لا يعنى أنك لم تكن لديك منغصات أو أنك لم تتأثرى بأمك التى تدمن المشروبات الروحية، وإنما كانت البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تلك المسكرات، يركزن بدرجة أكبر على المشكلات المرتبطة بتعاطى آبائهن تلك المشروبات. وقد صرحت بعض البنات الراشدات، أنهن وجدن صعوبة كبيرة فى تخصيص مشكلاتهن بين مشكلات آبائهن ومشكلات أمهاتهن. وهذا هو ما تؤكده فلورانس عندما تقول:

أمى مريضة الآن وهذا يعطينى منظورًا آخر عن مشكلاتى. والغريب حقًا، أن مشكلاتى تنشأ بدرجة أكبر من علاقتى بوالدى. وأنا الطفلة الوحيدة لأبوين كبيرين فى السن. هل كان أبى ينتظر منى أن أجعل أموره كلها على ما يرام أيضًا؟ إنه يشرب يوميًا. وخلال السنوات الماضية بدأنا نتحدث عن مشكلات أمى عندما عافت نفسها الطعام. وأنا أرى أنى ما زلت أحاول إقامة علاقة معه – يا لها من مضيعة للوقت!

– فلورنس Florence

وبدلاً من مناقشة المشكلات التى عانتها البنات الراشدات اللاتى يدمن أحد أبويهن المشروبات الروحية، سوف نناقش فى هذا الفصل ونركز أيضًا على تلك المشكلات التى تخص البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تلك المشروبات، وبخاصة أن هذين الأبوين كانا أكثر حدة وأكثر إيلامًا لبناتهن الراشدات.

وقد اكتشفت، على سبيل المثال، أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الروحية كن على علاقة وثيقة بالمشكلات الست التالية أكثر من البنات الراشدات اللاتى يدمن أحد أبويهن تلك المشروبات.

أنا مشغولة بعلاقاتى

وجود أبوين يدمنان المشروبات الروحية فى حياة البنات الراشدات يقلل من مستويات الإشباع العاطفى فى حيوات أولئك البنات عن البنات الراشدات الأخريات اللاتى يدمن أحد آبائهن تعاطى تلك المشروبات، ترى، كيف كنت تعالجين مسألة العلاقات؟ ومن مؤشرات مشكلات العلاقات أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الروحية يحجمن عن الزواج، إلى جانب أن احتمال الطلاق هو الأرجح عندهن. وقد صرحت بنات راشدات كثيرات أنهن يخفن العلاقات ويخشينها نظرًا لأنهن لم يشهدن قط أى قسم من أقسام العلاقات السليمة. وهذا هو ما تؤكده ميرتل Myrtle عندما تقول:

وأنا عندما أجبت على تلك الأسئلة من منظور الطفلة الراشدة، فهمت مدى صعوبة فصل المشكلات التى نجمت عن حقيقة أن والدىّ كان يمكن لهما أن يكونا مختلى الوظيفة حتى دون إدمان المشروبات الروحية. فقد ارتبطا ببعضهما فى الوقت الذى تحطم زواجهما فيه بالفعل وكان كلاهما غير قادر على مساعدة الآخر على النمو.

أنا مشغولة بأطفالى

كانت مستويات تخوف البنات الراشدات، اللاتى يدمن أبواهما الكحوليات، من الأبوة عالية جدًا. وقد أعربت بنات راشدات كثيرات عن تخوفهن ليس فقط من إنجاب الأطفال على الإطلاق، بل من تنشئة أطفال أسوياء مهاراتهم الأبوية

محدودة. وأصبحت مسألة الأبوة "الكاملة" هى من همومى. وهذا هو ما تؤكده باتريشيا تلك الابنة الراشدة عندما تقول:

سئمت أبوة والدىّ إلى الحد الذى جعلنى أقسم ألا يكون لى أطفال، وفعلاً لم أنجب أطفالاً.

– باتريشيا Patricia

ومن بين مشكلات البنات الراشدات المتعلقة بمهارات الأبوة: مشكلة التحكم والسيطرة الزائدة عن الحد، ومشكلة عدم معرفة ممارسة الأبوة، ومشكلة افتقار أولئك البنات الراشدات إلى الإصرار، وعدم قدرتهن على تربية أطفالهن. وعلى الرغم شيوع معظم تلك الهموم والمشكلات بين البنات الراشدات جميعهن، فإن تلك المشكلات كانت تتجلى بشكل واضح فى حياة كل البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات الروحية. وهذا هو ما تؤكده إيلين Eileen عندما تقول:

أكبر مخاوفى هى أننى سوف أوذى أطفالى، وأننى سوف أكرر أو أداوم على تكرار السلوكيات نفسها، تلك السلوكيات التى آذتنى، والتى كان والدىّ يأتيانها. أنا أدرك تمامًا انفعالاتى ومشاعرى، وأحاول جاهدة مساعدة أطفالى على التعبير عن سلوكياتهم.

– إيلين

أنا مشغولة بعلاقتى بوالدىّ

ما مدى انسجامك مع أبويك؟ وما مدى انسجام أبويك أحدهما مع الآخر؟ هذان السؤالان يمثلان همين كبيرين من هموم البنات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات الروحية. وعلى الجانب الآخر، فإن البنات الراشدات كن يقلن إنهن مازلن يردن إنشاء العلاقات، إن تيسر لهن ذلك، على الرغم من كل المشكلات. يضاف إلى ذلك أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات

الروحية، كن أكثر حساسية لافتقارهن إلى إقامة العلاقات مع أبويهن. هذا يعنى أن الأوقات الطيبة بينك وبين أبويك كانت قليلة جدًا، إن لم توجد على الإطلاق. وهذا هو ما تؤكده كوش عندما تقول:

أقرب الأشياء إلى الثناء والإطراء الذى كنت ألقاه دومًا هو غياب النقد.

- كوش Chooch

هل لا تزالين تجدين نفسك تتطلعين أو تفعلين أشياء أنت تظنين أنها سوف تساعد فى انسجام والديك أحدهما مع الآخر؟ ومن المعروف أن المشكلات الزوجية فى الأسر التى تدمن المشروبات الروحية تعد معيارًا من معايير القياس، ولكنها فى الأسر التى يدمن الوالدان فيها تلك المشروبات تندرج تحت العبارات التى تخفف من وطأة تأثير مشكلة الإدمان. يضاف إلى ذلك، أن البنات اللاتى يدمن والداهن المشروبات الكحولية عانين كثيرًا التوتر الزوجى والمشكلات الزوجية. وحسبت بنات كثيرات، أنهن إذا استطعن جعل والديهن ينسجم أحدهما مع الآخر فإن ذلك قد يساعد على تحسن الأمور تحسنًا كبيرًا. ترى، هل هذا مألوف لديك ومعروف لك؟ هذا هو نفس النمط الذى يسير عليه عدد كبير من أطفال الآباء الذين يدمنون تعاطى المشروبات الروحية. وأنت عندما كنت طفلة، هل كنت تفعلين أشياء تأملين من ورائها المساعدة على تحسين العلاقة بين والديك؟ إن كثيرًا من البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات الروحية، لايزلن يحاولن ولايزلن يتطلعن أيضًا.

أنا مهمومة بتعاطى الكحول أو استعمال المخدرات

أثبتت الأبحاث أن معدلات مشكلات المشروبات الروحية ومشكلات المخدرات بين البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الكحولية كانت مرتفعة. يضاف إلى ذلك أن البنات اللاتى تدمن أمهاتهن المشروبات الكحولية كن

أكثر تعرضًا للمخاطر عن البنات اللاتى يدمن آباؤهن تلك المشروبات (نيفين، ١٩٨٤). ومع ذلك، فإن الأم التى تدمن المشروبات الروحية لا تعرض ابنتها الراشدة لمخاطر الوراثة وحدها وإنما يعرضها أبوها، إذا ما كان يدمن تلك المشروبات، إلى مخاطر الدور الأنموذج التى تعد أشد وأخطر. يضاف إلى ذلك، أن شارون ولزناك Wilsnack توصلت فى أبحاثها إلى أن أنماط تعاطى النساء للشراب تتأثر إلى حد بعيد بأنماط أزواجهن فى الشراب، وأنماط ذرياتهن، وأنماط أصدقائهن (ولزناك، ١٩٨٢). وهذا بدوره يعرض البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات الكحولية لكثير من المخاطر، والسبب فى ذلك هو الحقيقة التى مفادها أن البنات الراشدات ينتهى بهن الأمر إلى الزواج من رجل يدمن تعاطى المشروبات الروحية. وهذا هو ما تؤكده لى Lee عندما تقول:

أنا مدمنة ناقهة من الكحوليات منذ عامين. لقد أمضيت ثلاثة أعوام فى العلاج الفردى، وبدأت فعلاً الانضمام إلى جماعة من جماعات الجمعيات التى تقوم على علاج الأطفال الراشدين لمدمنى المشروبات الروحية. وفى أثناء شفائى من الكحوليات، ومن خلال علاقتى الأخيرة بدأت تتزايد معرفتى للأنماط التى أتبعها فى علاقاتى، وأدركت أيضًا أننى ينبغى أن أركز على ذاتى فى الوقت الراهن. إن مسألة الوحدة تخيفنى تمامًا، ومع ذلك فأنا مفعمة بالأمل. لقد هربت من ذاتى بكل الطرق الممكنة، ولكنى بدأت حاليًا التوقف عن ذلك الهروب.

– لى Lee

أنا مهمومة بتعاطى زوجى الكحوليات أو المخدرات

يشيع اعتقاد مفاده أن البنات الراشدات يتزوجن زواجًا غير متكافئ من رجال يدمنون تعاطى المشروبات الروحية. ومع أن هذه العبارة تعد صحيحة إلى حد ما فإن فيها شبهة الانحياز والتعصب أيضًا. وعلى الرغم من صدق المقولة التى مفادها أن البنات الراشدات يجدن أنفسهن فى الزواج من مدمنى المشروبات

الروحية، فإنهن لا يجدن هذه النوعية من المدمنين كى يتزوجن بهن! وقلة قليلة جدًا من النساء هن اللاتى يتزوجن من مدمنين يدمنون المشروبات الكحولية. والبنات الراشدات يتزوجن زواجًا غير متكافئ من الذكور الذين **يتحولون** إلى إدمان المشروبات الروحية. يضاف إلى ذلك، أن البنات الراشدات قد يتزوجن، دون علمهن، من ذكور معرضين تمامًا لأخطار إدمان المشروبات الكحولية. وهذا يصدق بصفة خاصة على البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الروحية. وفى ضوء هذه المخاطر الشديدة، يجب ألا تندهشى إذا ما كنت فى علاقة مع شخص مدمن أو شخص يكون شديد التحكم وشديد السيطرة. وقد تكونين فى علاقة مع رجل معرض تمامًا لهذا الخطر، كأن يكون ذلك الشخص ابنًا لأب يدمن المشروبات الروحية. وبغض النظر عن الموقف، فنحن نعرف أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الكحولية يكن مشغولات تمامًا بتعاطى أزواجهن المشروبات الروحية أو المخدرات وهذا هو ما تؤكده ميمى Mimi عندما تقول:

كان الأمر عندى مثل لبس الغماء. فقد كنت ألبس ذلك الغماء طلبًا للحياة، ولكن ذلك الغماء منعنى من رؤية تطور المشروبات الروحية فى زوجى، كما منعنى ذلك الغماء من التحدث مع بناتى عن إدمان والدهن المشروبات الكحولية.

– ميمى Mimi

أنا مهمومة بمسألة إفاقة والدىّ من الثمول

كما هو الحال مع سائر البنات الراشدات، فإن مسألة إفاقة الوالدين من السكر والثمول تشكل همًا كبيرًا من هموم أولئك البنات. هذا الهم أقوى وأشد عند البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن تعاطى المشروبات الروحية. ومن خلال تجوالى وأسفارى واجتماعى بكثير من الأطفال سمعتهن مرارًا يعربن عن رغبتهن فى إفاقة أبويهن من السكر والثمول. ومع ذلك، فإن الطفلات الراشدات لا يستطعن إفاقة الأبوين من السكر والثمول. وليس معنى ذلك أن يتوقف أولئك الأطفال عن

المحاولة. ومع ذلك، لو كان بوسعك أن تفيقى أبويك لفعلت ذلك منذ سنوات مضت. وأنا لا أشك فى إخلاصك أو جديتك، ولكننى أسلم بالواقع وهو عدم قدرتك على القيام بهذا العمل. ترى، هل تسلمين بذلك أم أنك لاتزالين تأخذين على عاتقك مسئولية إفاقة الأبوين من السُّكر والثمول؟

يجب ألا يغيب عن بالك، أن البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الكحولية، يعانين بالإضافة إلى الهموم التى سبقت الإشارة إليها، همومًا أخرى تتعلق بالحميمية، وارتباك الدور، والجنس، والكمال، والهوية، والثقة، ومحاولة استرضاء الآخر؛ وهذه الهموم تشيع أيضًا بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الكحولية أو تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات نفسها. وأنت إذا كنت ابنة لأبوين يدمنان المشروبات الروحية فذلك يعنى أن الطريق أمامك أكثر صعوبة ومشقة، وأن مشكلاتك أكثر حدة، والأرجح لك أن تكونى قد أرهقتك تمامًا الخبرات والتجارب التى مررت بها. وهذا هو ما تؤكده دايان Diane عندما تقول:

بوصفى ابنة راشدة لأبوين يتعاطيان المشروبات الروحية فى عطلة نهاية الأسبوع، فأنا أحس أننى احترقت عاطفيًا. لقد أمضيت فترة عصيبة أعالج خلالها المشكلات الشخصية فى حياتى. وأنا أحس أنى متعبة بدنيًا وعاطفيًا، وهذا أمر غريب على واحدة كانت تشعر دومًا بالنشاط والحيوية وعلى استعداد لمهاجمة المشكلات قبل وقوعها. أنا أستشعر الغش والخداع من منظور أن طفولتى سرقت منى وتحتم على أن أحمل على عاتقى مسئوليات الراشدات فى تلك السن المبكرة.

– دايان Diane

كما شاع أيضًا بين البنات الراشدات اللاتى يدمن أبواهن المشروبات الكحولية، حقيقة مفادها أن شفاء أولئك البنات اعتمد على مقدرتهن على قواهن الداخلية. وصرحت أولئك البنات، فى الوقت نفسه أيضًا، أنهن مدركات تمامًا أن

وجودهن مع أناس أسوياء يساعدنهن على الخروج مما هن فيه ويقدمون لهن دورًا نموذجيًا سويًا. وهذا هو ما تؤكده توبى Toby عندما تقول:

كونى صبورة، ورحيمة واحترمى مسالة نموك الذاتى. اتخذى قراراتك عن وعى لتصبحى مسئولة مسئولية كاملة عن حياتك الخاصة وركزى أيضًا على أن تكون علاقاتك متبادلة لأن هذه العلاقات هى التى ترعى وتربى وتساند وتدعم. أعط ذاتك الفرصة كى تحسى مشاعرك، وبخاصة الغضب، وأنشئى لنفسك شبكة من البشر التى تسهم فى رعايتك وفى دعمك وإسنادك. ابحثى عن المعلومات، ولكن يجب أن تثقى بصوتك الداخلى (ذاتك الحقيقية) فيما يتعلق بوجهتك وهدفك فى الحياة.

– توبى Toby

القسم الثانى

مدمنة مرافقة بكل إخلاص

الفصل السابع

عنى، وذاتى وأنا: ما مدى معرفتك بأولئك الناس؟

هل أنت مختلفة **حقيقة** عن النساء الأخريات؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما الشيء المختلف فيك؟ أهى شخصيتك، أم سلوكياتك، أم سماتك أم أن كل ما فى الأمر أنك "تحسين" بأنك مختلفة عن النساء الأخريات دون أن تعرفى لذلك سببًا؟ وعلى الجانب الآخر، إذا كنت لا تعتقدين أنك مختلفة عن النساء الأخريات، وأنك فتاة راشدة، فكيف استطعت التغلب على المشاعر والسمات التى يشيع ارتباطها بالأطفال الراشدين؟

السؤالان السابقان يشتركان فى أمر واحد. وهما يثيران السؤال الآتى: "ما مدى معرفتك بنفسك؟" هل أنت مدركة مدى تأثير تجارب طفولتك على سلوكياتك وسمات شخصيتك؟ هل أنت راضية عما تعرفينه عن نفسك، أو هل أصبحت ذلك الشخص الذى لم تحلمى أن تكونيه قط؟

سوف نحاول، فى هذا الفصل، اكتشاف سمات شخصيتك ومناقشة تلك السـمات، ومدى تشابه أو اختلاف تلك السمات عن سمات النساء اللاتى من أسر لا تدمن المشروبات الروحية، وعن سمات البنات الراشدات الأخريات. لماذا تقلقين من معرفة سمات شخصيتك أو سلوكياتك؟ وإذا كنت تودين التغير أو الشفاء من طفولتك، فإن معرفتك الطريقة التى تأثرت بها والمكان الذى تأثرت فيه يساعدان على إحداث التغيير الذى تريدينه والشفاء الذى تتطلعين إليه. هذا يعنى أن من السهل تغيير نفسك عندما تكونين على بينة بذلك الذى تتعاملين معه. وهذا هو ما تؤكده مادلين عندما تقول:

بعد أن قرأت حديثًا كتابًا عن الأطفال الراشدين، تعرفت بصورة لا يصدقها عقل، تعرفًا تامًا سمات وخصائص الأطفال الراشدين الذين يدمن آباؤهم تعاطى المشروبات الروحية... وأدركت وفهمت للمرة الأولى كيف وأين تأثرت. وهنا صحت قائلة: آهٍ، ولكن مسألة معرفة الطريقة التى تأثرت بها ومدى انسجام سماتى مع شخصيتى مسألة تقهرنى وتغلبنى على أمرى. وأنا أعرف أن الدموع التى انهمرت من عينى كانت دموع الفرح والخلاص... لقد كانت لدى بعض الأسباب التى جعلتنى أحس بالوحدة والعزلة.

– مادلين Madeline

خصائص الأطفال الراشدين،

هل تنطبق تلك الخصائص عليك؟

بدأ الإكلينيكيون، اعتبارًا من مطلع ثمانينيات القرن العشرين يلاحظون بعض السمات الشخصية المحددة التى راحوا يعزونها إلى الأطفال الراشدين الذين يدمن آباؤهم المشروبات الروحية (بيرين، ويوتتز، ١٩٨٣؛ آكرمان، ١٩٨٥). وقد وصل عدد تلك السمات إلى ما يقرب من ٢٠ سمة. وعندما بدأت أدرس تلك السمات، وجدت نفسى أتساءل إن كانت تلك السمات توجد أو لا توجد فى الراشدات الأخريات.

من ذلك على سبيل المثال، أن اعتقادك بأنك تأخذين نفسك مأخذ الجد تمامًا يعد سمة من سمات الطفلة الراشدة. أليس هناك راشدون آخرون يأخذون أنفسهم مأخذ الجد؟ أليس القدر المعين من الجدية قسمًا من أقسام الطفل الراشد؟

إذا كان الأطفال الراشدون يختلفون بحق عن الراشدين الآخرين، فأنا لا أعتقد أن امتلاك سمات بعينها هو الذى يجعل أولئك الأطفال الراشدين يختلفون عن الراشدين الآخرين، ولكن الذى يجعل هؤلاء الأطفال الراشدين مختلفين هو مدى

وجود تلك السمات فى الأطفال الراشدين. من هنا، يصبح الأكثر صوابًا، أن نقول: إن تلك السمات الشخصية يمكن أن توجد فى الراشدين كلهم على حد سواء، ولكنها تنمو بصورة مفرطة فى الأطفال الراشدين. يضاف إلى ذلك، أن تفاقم بعض هذه السمات فى حياتك يمكن أن يعرضك لأخطار تفاقم بعض المشكلات فى حياتك.

إلى أى مدى تتشابه سماتك مع سمات أية طفلة من الأطفال الراشدات؟ هيا بنا نلقى نظرة على السمات العشرين التى توصف بأنها السمات الأكثر شيوعًا بين الأطفال الراشدين، ثم نحاول بعد ذلك تطبيق تلك السمات عليك. لقد تمكنت من خلال أبحاثى التى أجريتها على البنات الراشدات، أن أقيس مدى وجود أو عدم وجود تلك السمات فى النساء اللاتى لا يدمن آباؤهن المشروبات الروحية، وفى البنات الراشدات. يضاف إلى ذلك، أننى استطعت تعرف سبعة "أحاسيس" مختلفة استطعت قياسها بفضل السمات العشرين. هذا يعنى، أنه إذا كانت فيك بعض تلك السمات، فما الأحاسيس التى تتولد لديك بفعل تلك السمات؟

زد على ذلك، أن كثيرًا من تلك السمات ترتبط ببعضها. من ذلك على سبيل المثال، أن سمة مأخذك لنفسك مأخذ الجد، وصعوبة إقبالك على المرح والسرور يرتبط أحدهما بالآخر. من هنا، إذا وجدت تشابهًا قويًا بينك وبين بعض السمات المحددة، فالأرجح أن تكون لديك أحاسيس قوية عن احتياجاتك كطفلة راشدة.

ما مدى وضوح سماتك لك، وما مدى قوة وعيك بالأحاسيس المصاحبة لتلك السمات؟ اطرحى على نفسك الأسئلة الآتية فى كل قسم من الأقسام، طبقًا للمقياس الآتى، دائمًا = ٥، غالبًا = ٤، أحيانًا = ٣ نادرًا = ٢، مطلقًا = ١.

الإحساس بالعزلة

-أخمِّن ما هو معتاد

-أحس بأنى مختلفة عن الآخرين

-أجد صعوبة فى العلاقات الحميمية

إحساس البنات الراشدات بالتفرد وكذلك إحساسهن بالعزلة عن الآخرين هما الإحساسان الأكثر شيوعًا بين أولئك البنات. وهذان الإحساسان يساند أحدهما الآخر. وكلما أحسست بأنك فريدة ومختلفة عن الآخرين زادت وحدتك وعزلتك. وفى غياب الأدوار النموذج الكافية، رحت تحكمين وحدك على سلوكيات الناس "العاديين" فى علاقاتهم، وصداقاتهم، وأبوتهم، ومبادلاتهم الحميمة. وهذا هو ما تؤكده تريزا Teresa عندما تقول:

لم أفهم نفسى قط على أنى لاعبة فى واحدة من اللُّعَب. لقد حاولت مراقبة ذلك الذى كان الآخرون يفعلونه استهدافًا منهم للحفاظ على العلاقات. كانت أدوارى النموذج هى أم، كانت منطوية على نفسها فى الشراب، وأب كان منطويًا على نفسه فى أمى. وواقع الأمر، أننى لم أعرف ماهية العلاقة الطبيعية المعتادة. وبدقة أكثر، كنت أفهم ذلك الذى يصلح للناس فى التليفزيون أو فى السينما، أو ذلك الذى يصلح لصديقاتى الأسوياء، ثم أقلدهن. ولم أتمكن قط من تحديد الأسباب التى كانت تجعل ذلك الذى أفعله، لا يصلح لى.

- تريزا Teresa

مناقضة النفس

-أجد صعوبة فى متابعة المشروعات إلى نهايتها

-أتطلع إلى الإشباع العاجل بدلاً من الإشباع المؤجل

-أنظم وقتى تنظيمًا سيئًا ولا أحدد أولوياتى بالطريقة التى تناسبنى

هل تحسين فى بعض الأحيان أنك غير منظمة مثلما كنت فى طفولتك؟ كيف نسعى إلى التحكم والسيطرة ومع ذلك نحس بمناقضتنا لأنفسنا؟ إذا كنت قد أمضيت كثيرًا من وقتك فى إشباع احتياجات الآخرين، فذلك يعنى أنك لم يتبق لك من وقتك ما يكفيك. هذا يعنى أيضا أن إنهاءك لمشروعاتك، وسيرك طبقًا لأولوياتك كان آخر شىء تفعلينه أو كان يتم على عجل إذا " ما توفر " لك الوقت. فضلاً عن أن إنهاءك لتلك المشروعات وسيرك طبقًا لتلك الخطة لم يكن يجرى فى إطار مناخ منطقى ومريح.

وسبب آخر من أسباب تناقضك مع نفسك يمكن رده إلى ذلك القدر من الفوضى التى تصاحب الحياة فى الأسر التى تدمن المشروبات الروحية. وجودى سكياس Judy Sexias تصف الأسرة التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية بأنها "أسرة فوضوية – منظمة" (سكياس، ١٩٨٦). إذ يحاول كل واحد فى تلك الأسرة إدخال النظام إلى تلك البيئة الفوضوية. وقد ثبت أن ذلك لم يكن أمرًا ممكنًا فى الأسر التى تدمن المشروبات الكحولية. يضاف إلى ذلك، أنى لم أمر قط بتجربة أزمة منظمة ومتماسكة، فهل مررت أنت بتجربة من ذلك القبيل؟

لوم النفس

- أحاسب نفسى حسابًا عسيرًا.
- المرح أمر يصعب علىّ.
- آخذ نفسى مأخذ الجد.
- هل تقسين على نفسك أكثر من الناس الآخرين؟ هل لديك مجموعتان مختلفتان من المعايير؟ إحداهما راضية ومشفقة. وهى التى تطبقينها على الآخر. والمجموعة الثانية تفرط فى الإلحاح وتبالغ فى القسوة. وهى التى تطبقينها على نفسك؟

إذا كنت تقسين على نفسك وتأخذينها مأخذ الجد، فأنت معرضة لخطر لوم النفس. إذ إن ذلك يحدث عندما نبالغ فى محاكمة أنفسنا عن سلوكياتنا إلى الحد الذى يستحيل علينا معه أن نرضى ذاتنا. أكثر من ذلك، أننا عندما نحسن الصنع، لا نصدق ذلك الذى فعلناه إذا كنا ننظر إلى أنفسنا نظرة سلبية. والأصل فى لوم النفس هو تدنى الاعتداد بالنفس. ولوم النفس ينتج من عدم إحساسك بأنك لست على المستوى المطلوب وأن الخطأ هو خطؤك. من هنا، ولأن الخطأ هو خطؤك تروحين تلومين نفسك. وقد اكتشفت ظهور ذلك بشكل أكثر وضوحًا بين البنات الراشدات اللاتى يدمن آباؤهن تعاطى المشروبات الروحية عن البنات الراشدات اللاتى تدمن أمهاتهن تعاطى المشروبات نفسها (بركوفيتز، ١٩٨٨).

ما عليك. من الذى جعلك تحكمين وتحاكمين سلوكياتك كلها؟ أنا أعلم أنك أنت التى فعلت ذلك، والأمر لا يحتاج منك أن تقيمى لنفسك محاكمة "عاطفية" عن كل شىء تفعلينه الأمر الذى ينتج عنه الحكم نفسه – مذنبة. مذنبة فى ماذا؟ فى أنك تحاولين بذل قصارى جهدك؟ أبدًا، إذا كنت مذنبة فى شىء، فإن ذلك الشىء هو أنك لم يتح لك الوقت الكافى وأنك لم تُقيِّمين نفسك تقييمًا كافيًا. ويجب ألا يغيب عن بالك أن جى. كى شيسترتون Chesterton يقول لنا الأسباب التى تجعل الملائكة يطيرون وذلك لأنهم يستخِفُّون أنفسهم. وهذا هو ما تؤكده مارج Marge عندما تقول:

لقد تعلمت للتو كيف أحصل على المرح. وهذا يعنى إقدامى على شىء من المخاطرة أيضًا. إذ يصعب علىّ أن أجلس وأدون قائمة تضم عشرة أشياء أقوم بعملها ظنًا منى أن تلك الأشياء هى من قبيل المرح. وأنا أفعل وحدى عدة أشياء يغلب علىّ أن أراها من قبيل المرح.

– مارج Marge

احتياجات التحكم والسيطرة

- أبالغ فى رد فعلى على التغيرات التى لا سيطرة لى عليها.

- أنا أم مبالغة فى تحمل المسئولية أو غير مسئولة ليس إلا.

هل تحسين بحاجة قوية إلى التحكم والسيطرة طول الوقت؟ ألم يخطر ببالك كيف سيكون حالك إذا ما كنت ترغبين فى التحكم والسيطرة على طول الخط؟ كانت رغبة البنات الراشدات فى التحكم والسيطرة واضحة تمامًا فى نظر السواد الأعظم من أولئك البنات. ومع ذلك، فإن ذلك الذى كن يردن السيطرة عليه والتحكم فيه لم يكن واضحًا لهن تمامًا. هذا معناه أن ذلك الإحساس بالحاجة إلى السيطرة والتحكم يراودك طول الوقت، ولكنك لست متأكدة من ذلك الذى تودين التحكم فيه والسيطرة عليه.

والأرجح هو أن مشكلات التحكم والسيطرة عند البنات الراشدات تظهر فى واحد من مجالات ثلاثة؛ المجال الأول: إن كثيرًا من البنات الراشدات كن يردن السيطرة على المواقف وعلى الأشياء المحيطة بهن. وهذا الشكل من أشكال السيطرة والتحكم يرتبط ارتباطًا وثيقًا بطفولتك، وبخاصة إذا كنت من نوعية أولئك البنات اللاتى حاولن تقليل الفوضى فى أسرهن عن طريق تحمل مسئولية الأمور كلها. من هنا يمكن القول إنك إذا كنت ممن يتحملون المسئولية فذلك يعنى أنك كنت مسيطرة ومتحكمة. وإذا كنت مسيطرة ومتحكمة فذلك يعنى أنك كان بوسعك أن تخرجى النظام من الفوضى. هل لا تزالين تحسين أنك بحاجة إلى السيطرة على المواقف والتحكم فيها؟

يحدث الشكل الثانى من أشكال التحكم والسيطرة عندما تحسين أنك تودين السيطرة على العلاقات. وهذا يتم بناء على رغبة منك فى الاستئثار لنفسك بنصيب أكبر من النصيب المخصص لك من العلاقة أو عن طريق طلب ضمانات من الناس بأنهن لن "يتركوك مطلقًا". وعلى سبيل المثال، لو أنك تستأثرين بنسبة ٧٥%

من كل ما يلزم عمله حفاظًا على علاقة من العلاقات، فذلك يعنى أنك تعتقدين أنك مسيطرة ومتحكمة. ومع ذلك، وإذا ما حدث ذلك، ألست أنت الشخص الذى يجرى التحكم فيه والسيطرة عليه؟ إنه أنت لسوء الحظ، ولكننا فى أحيان كثيرة نحسب أننا بوصفنا أطفالاً راشدين، نكون مسيطرين ومتحكمين فى الوقت الذى يكون فيه مثل هذه السيطرة أو ذلك التحكم سوى مجرد وهم ليس إلا. وما دمنا مسيطرين ومتحكمين، فلماذا يحدث كثير من الأشياء مختلة الوظيفة فى حيواتنا؟ وهذا هو ما تؤكده هنّاه Hannah عندما تقول:

كنت أحاول التحكم فى النتائج والسيطرة عليها، وفى مقابل ذلك تحولت إلى مدمنة مرافقة والسبب فى ذلك أنى حاولت السيطرة على الطرف الآخر والتحكم فيه – ليس فى نتيجة الموقف وحدها، وإنما أيضًا فى الشخص نفسه. لقد كانت عملية مجهدة، ولكن ذلك لم يحتم علىَّ النظر إلى نفسى بعين الاعتبار.

– هناه Hannah

يحدث الشكل الثالث من أشكال التحكم والسيطرة عندما تودين الاحتفاظ بالسيطرة الكاملة على عواطفك. ربما يكون ذلك قد أفلح معك إلى حد ما باعتبارك طفلة فى أسرة تدمن تعاطى المشروبات الروحية، ولكن المؤكد أن تلك السيطرة الكاملة لا تساعدك بوصفك راشدة بأى حال من الأحوال. ترى، ماذا تفعلين بعواطفك؟ وبفرض أنك تتحكمين تمامًا فى عواطفك، فهل يعنى ذلك أنك لا تعبرين عن تلك العواطف أو تفصحين عنها، فقد يحدث الكثير، وتجدين نفسك بعيدة عن تلك السيطرة كل البعد. يضاف إلى ذلك أنك ربما تكونين قد استمعت إلى كل حياتك "إذن لا تكونى مبالغة فى عواطفك، فى الوقت الذى تكونين فيه متحكمة فيها بالفعل". وأنا عندما أقول "لا تكونى مبالغة فى عواطفك" أعنى أنك ينبغى أن تتذكرى عواطفك. وهذا هو ما تؤكده أجنيس Agnes عندما تقول:

اعترافي بأحاسيسي هو بالنسبة لي نوع من التخويف. وأنا يتملكني الخوف إلى حد أنني عندما أحس بالحزن، قد أنسحب إلى الاكتئاب... أخشى أن أتداعى. إن الأمر يتحسن كثيرًا حاليًا. وأنا بوسعي الآن أن أصبح حاليًا أكثر من ذي قبل وأنا أسمح لنفسي بفعل ذلك. وأنا لا أتداعى الآن، وأنا أقبل إحساسي بالحزن وأجده أمرًا طبيعيًا. والفارق كبير بين إحساسي بالحزن وإحساسي بالأسف على ذاتي.

- أجنيس Agnes

وخوفك مما يمكن أن يحدث لو أنك كشفت عن عواطفك أو عبرتي عنها يعد سببًا رئيسيًا من الأسباب التي تجعلك تنكرين عواطفك ولا تفصحين عنها. اسألي نفسك: "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لو أنني أفصحت عن عواطفي؟" وأيا كانت إجابتك عن هذا السؤال، فذلك هو أسوأ ما يمكن أن يحدث. والأرجح أن تعبيرك عن عواطفك وإفصاحك عنها سوف يكون تجربة إيجابية لك. هذا يعني أنك لن تفصحي فقط عن عواطفك، وإنما ستكتشفين أجزاء من ذاتك كنت تنكرينها. وتلك الأجزاء هي عواطفك، فعبري عنها، وافعلي بها ما تشاءين. استبدلي سيطرتك وخوفك بالتحرر والنمو.

احتياجات الاستحسان

- أنا أسعى إلى الاستحسان والتوكيد بصورة مستمرة
- أنا موالية للغاية حتى في وجود الأدلة التي تثبت بطلان ذلك الولاء.
- أنا أكذب عندما يكون قول الحق أمرًا يسيرًا وسهلاً.

إذا ما أردنا الاستحسان دومًا من الآخرين، فقد نخلص لهم حتى عندما لا يستحقون ذلك الإخلاص. ونحن نقول لهم، في أغلب الأحيان، ذلك الذي نحسب أنهم يودون سماعه، حتى وإن وصل الأمر بنا إلى حد الكذب. والأمر يبدو هنا كما لو كنا نقول لأنفسنا إن وجود أي شكل من أشكال العلاقة أفضل من انعدام وجود

مثل هذا الشكل على الإطلاق. وأنت إذا كنت تطلبين استحسان الغير لك، فما الذى يعنيه ذلك الاستحسان لك؟ هل سبق وسألت نفسك عن أسباب أهمية استحسان الآخرين لك؟

أحست بنات راشدات كثيرات أن حصولهن على استحسان الآخرين لهن كان يرتبط باعتدادهن بأنفسهن. طلب الاستحسان هذا كان مجرد طريقة مكنت أولئك البنات الراشدات من الإحساس بأنهن كن يفعلن الشيء الصحيح وأنهن كن مستحسنات ومقبولات. وكلما تدنى اعتدادك بنفسك، زاد اعتمادك على الآخرين طلبًا للحصول على الشرعية الخارجية التى تؤكد قيمتك بوصفك شخصًا من الأشخاص. وهذا هو ما تؤكده مارجريت Margaret عندما تقول:

كان ذلك شيئًا مخيفًا جدًا، والسبب فى ذلك أننى لم أكن أعرف كنه الأحاسيس التى راودتنى، نظرًا لأنى تحاشيت كل تلك الأحاسيس. لقد دفنت كل هذه الأحاسيس ونحيتها جانبًا بغية إرضاء الآخرين وبغية الحصول على استحسان الآخرين. وترتب على ذلك قدر كبير من الآلام التى تعين علىَّ أن أكابدها، ولا أزال أكابدها إلى الآن.

– مارجريت Margaret

والكارثة التى شاعت بين السواد الأعظم من البنات الراشدات تتمثل فى أن الكثيرين من البشر الذين سعت تلك البنات إلى طلب استحسانهم لهن، لم يكن أولئك الناس الأكثر سواء فى حيواتهن.

من ذلك، على سبيل المثال، أن البنات الراشدات شاع بينهن أنهن كن يسعين فى أغلب الأحيان، إلى طلب استحسان الأب الذى يدمن المشروبات الروحية، أو يطلبن استحسان الطرف الآخر فى العلاقة الراشدة، على الرغم من علمهن أن الأب الذى يدمن المشروبات الروحية، أو الطرف الآخر من العلاقة الراشدة قد سبب لهن آلامًا كثيرة. والأمر هنا يبدو كما لو كنت تطلبين استحسان شخص أنت

لا توافقين أصلاً على سلوكياته! وهنا يصبح الأمر بمنزلة رسالة مختلطة على حد معرفتي. ويجب أن نكون قادرين على التحرر من "فخ الاستحسان". (وإذا ما سلمنا بأن كل شيء على ما يرام من وجهة نظرك. فهل توافقين على ذلك؟)

الصرامة

-أنا أحبس نفسي في نطاق عمل من الأعمال دون أي اعتبار بحق للخيارات أو النتائج البديلة.

-أنا أسعى إلى التوتر والأزمات ثم أشتكى بعد ذلك.

- أنا أتحاشى الصراع أو تفاقمه، ولكن يندر أن أتعامل معه.

عندما تتعقد الأمور، هل تعثرين على أفضل الحلول، أم تقبلين الحل الأول؟ هل تطبقين الاستراتيجيات (الخطط) نفسها في حل المشكلات كلها؟ تحسب بنات راشدات كثيرات أنهن ورثن نفس طرق حل المشكلات التي كانت سائدة في أسرهن طوال فترة نموهن يوم أن كن أطفالاً. إذا كان الأمر على هذه الشاكلة فهو يحصرك في نمط من أنماط الصرامة والتخشب الذي يصعب عليك أن تتحرري منه.

وعلى سبيل المثال، ما مدى الجودة التي تصلين إليها في التعامل مع أية مشكلة من المشكلات؟ شاع بين بنات راشدات كثيرات أن يصرحن بأنهن كن أكثر ارتياحًا خلال الأزمات منهن في مواقف الحياة اليومية المعيشة. ترى، هل يعني ذلك أنك تعودت على العيش على الهامش العاطفي؟ وأنت عندما تجدين نفسك في مواقف "معتادة"، هل تجدين نفسك تنتظرين ارتباك أمر من الأمور؟ يضاف إلى ذلك، إذا ما ارتبك بالفعل أمر من الأمور، فهل تجدين نفسك غير قادرة على مناقشة ذلك الأمر؟ إذا كانت الإجابة بالإثبات فذلك يعني أنك محصورة في إطار أنماط محددة من الصرامة والتخشب دون إدراك منك. وقد يبدو ذلك لك أمرًا

معتادًا والسبب فى ذلك أنك قد تبذلين كل ما فى وسعك، وذلك الذى تحسين بالارتياح عندما تفعلينه.

من ذلك، على سبيل المثال، أن نشأتك فى أسرة مختلة الوظيفة تعنى أن ارتباك الأمور وتعقدها عندك يعد أمرًا طبيعيًا. ويترتب على ذلك، أنك فيما بعد، تظلين عندما تكونين فى موقف معتاد بحق، متوثبة لحدوث أمر من الأمور السلبية. وقد غلب على البنات الراشدات تصريحهن بأنهن تحتم عليهن أن يتعلمن سلوكيات جديدة ويتحررن من الأنماط السلبية القديمة حتى يتسنى لهن الشعور بالارتياح واستحسان المواقف السليمة والبشر الأسوياء.

الخوف من الفشل

-أخاف الرفض وأخشى من الهجران، ومع ذلك فأنا أرفض الآخرين.

-أخاف الفشل، ولكنى أقلل من شأن نجاحاتى.

-أخاف النقد والتقويم، ومع ذلك فأنا أنتقد الآخرين.

كنت أبحث دومًا عن الخطأ القاتل. كنت أشك دومًا أنهم يحتاجون منى إلى شىء بعينه وأنهم لم يكونوا راضين عنى بحق... وفى النهاية كان كل ذلك يفشل. لقد تزوجت وطلقت، وأقمت علاقات أخرى لم يكتب لها النجاح.

- نورا Nora

من الواضح أن كثيرًا من هذه السمات له جانبان. هذا يعنى أنك تفعلين شيئًا فى الوقت الذى تفعلين فيه شيئًا آخر. ولكن ماذا عنك أنت، هل تفعلين شيئًا من المخاوف آنفة الذكر، ولكنك تقللين من قدر نجاحاتك، أم أنك تفعلين الشىء نفسه مع أناس تخشين منهم أن يفعلوا الشىء نفسه معك؟ صرحت بنات راشدات كثيرات ممن فعلن ذلك الشىء، أن من بين الأسباب التى دفعتهن إلى فعل ذلك، أنهن لم يكن واثقات بأنفسهن.

وهناك سمة ليست من بين السمات التى بين أيدينا، ولكنها شاعت بين بنات راشدات كثيرات تتمثل فى أن تلكم البنات كن يعانين بعض المشكلات عندما يتخذن قراراتهن. فما مدى جودتك فى اتخاذ قراراتك الخاصة، أم أنك من النوع الذى يسأل الآخرين عما يفعله؟ هل كنت تنتقدين أيام طفولتك على اتخاذ القرارات الخاصة بك، أم أن قراراتك كانت تعد خيارات أو بدائل ضعيفة؟

إذا كنت تخافين الفشل، فهل الأساس فى هذا الخوف هو الخوف من الفشل بحد ذاته، أم أن الأساس هو خوفك من أن الآخرين سوف يرفضونك ويتخلون عنك إذا ما فشلت؟ جانب آخر من جوانب الخوف من الفشل يتعلق بالخوف من النقد. ما مستوى تعاملك مع النقد؟ وإذا ما انتقدك أحد، فهل تأخذين مثل هذا النقد بحساسية تجعلك تتداعين عاطفيًا؟ وإذا ما انتقدك أحد، فهل تحسين أن من ينقدك، كائنًا من كان، لا يرفضك فحسب وإنما أنت التى ترفضين ذاتك؟

حسن، ما إجاباتك عن الأسئلة آنفة الذكر؟ هل تجدين نفسك متماثلة مع كل الأسئلة أم مع القليل منها فقط؟ إذا ما وجدت تطابقًا أو تماثلاً قويًا بينك وبين كثير من تلك الأسئلة، ووجدت نفسك تقولين مرارًا: "أنا أفعل ذلك"، فذلك يعنى أنك لا تختلفين اختلافًا كبيرًا عن البنات الراشدات الأخريات. واقع الأمر، أن البنات الراشدات اللاتى تماثلن مع السمات آنفة الذكر زاد عددهن بنسبة ٢٠% عن البنات اللاتى نشأن فى أسر لا تدمن تعاطى المشروبات الروحية. زد على ذلك، أننى اكتشفت أن عدد النقاط التى أحرزتها البنات الراشدات فى كل سمة من السمات كانت أكثر من النقاط التى أحرزتها البنات اللاتى نشأن فى أسر لا تدمن المشروبات الكحولية. هذا يعنى أننا إذا قارنا البنات الراشدات ببنات الأسر التى لا تدمن المشروبات الروحية سوف نجد أن متوسط عدد النقاط التى أحرزتها البنات الراشدات فى كل سمة من تلك السمات، كان أكبر. (وملحق الكتاب يحتوى على جدول مفصل يقارن بين سمات البنات الراشدات. لقد كنت تظنين أننى لن أخبرك

بذلك، أليس كذلك؟ كان لابد أن أفعل ذلك، فكيف يجوز لى، بعد قراءة هذه السمات، أن أكون مسيطرًا ومتحكمًا؟)

إذا كان معدل النقاط التى تحرزينها بشأن السمات السابقة مرتفعًا، فهل يعنى ذلك أنك تعانين خطأ من الأخطاء؟ والإجابة هنا بالنفى. ولكن ذلك قد يعنى أشياء كثيرة؛ أولها: أنك قد تكونين واعية تمامًا لسلوكياتك وصادقة معها أيضًا. وثانيها: أنك باعتبارك ابنة لوالد يدمن المشروبات الروحية، قد تكونين إنسانة "عادية" تمامًا إذا ما قارناك بالبنات الراشدات الأخريات. أليس من المريح لك، أن تعرفى أنك تنتمين إلى الجماعة وأنك لست الوحيدة فى أمرك؟ وثالثها: أنك قد تكونين امرأة اختل توازنها، ولست امرأة مختلة الوظيفة.

وعلى سبيل المثال، اتضح أن أكثر السمات تماثلاً بين البنات الراشدات هى سمة القسوة على النفس. ترى، هل تعرفين السمة التى شاعت بين البنات اللاتى نشأن فى أسر لا تدمن تعاطى المشروبات الروحية؟ أظن أنك عرفتها، إنها القسوة على النفس. ومع ذلك، فإن الفارق بينك وبين البنت التى نشأت فى أسرة لا تدمن تعاطى المشروبات الروحية، قد لا يتمثل فى القسوة على النفس، وإنما فى حجم تلك السمة لديك. وعلى الرغم من كل ذلك، فقد توصلنا إلى وجود قدر معلوم من القسوة على النفس بين البنات الراشدات كلهن. هذا يعنى أن ذلك القدر يشكل قسمًا من أقسام الرشد إن جاز التعبير. ومن ثم، فأنت لا يتعين عليك أن تكونى عكس ما أنت عليه حاليًا، ومع ذلك، فبالإمكان شفاؤك مما أنت فيه وإلى الحد الذى تستطيعين عنده تحقيق التوازن فى ذاتك.

ألم تلاحظى أن من أكثر الأمور شيوعًا فيما يتعلق بالسمات آنفة الذكر أن تمركزها تمركز خارجى؟ وعلى سبيل المثال، إننا فيما يتعلق بكل سمة من تلك السمات التى تنطبق علينا أو تتماثل معنا، نبحث خارج أنفسنا بحثًا عن الإجابة أو نجد أنفسنا نقر ونعترف بأننا يجرى التحكم فينا والسيطرة علينا من خارجنا. وكلما زاد تماثلك مع سمة من السمات، زاد تماثلك أيضًا مع الآخرين، وقل أيضًا تماثلك

مع ذاتك. والوقوع تحت السيطرة والتحكم الخارجيين يعنى فقدان التوازن. يضاف إلى ذلك، أنك إذا ما ركزت على ذاتك وقللت من الإفراط فى اعتمادك على الآخرين، فإن ذلك لن يسمح لك فقط بتقليل السمات آنفة الذكر فى شخصك، بل سيهيئ لك أيضًا فرصة الإحساس بالتوازن الشخصى.

الفصل الثامن

من أى نوع من أنواع الكريمات الراشدات تكونين؟

آه، أنت لا تزالين تستمعين إلى الشرائط القديمة، تلك الشرائط القديمة التى تدور بخلدك وهذا أمر غير مريح بطبيعة الحال. والسبب فى ذلك أنك تعرفين فى أعماقك أنك لا تريدين أن تعيشى حياتك على هذا النحو.

– مارسيا Marcia

ترى، أى نوع من أنواع الفتيات الراشدات تكونين؟ هل حملت معك من طفولتك بعض أنماطها إلى صباك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فهل تساعدك تلك الأنماط على تعرفها أم إنها تعوق ذلك التعرف؟ وأنت عندما كنت طفلة، يرجح أنك تكيفت مع الوضع الذى كنت فيه بأفضل ما وسعك الجهد. هل تعرفين النحو الذى جاءت عليه سلوكيات تكيفك مع الموقف؟ هل بوسعك تعرف تلك السلوكيات، أم إنها "حدث ليس إلا؟" غالبية البنات الراشدات لم يكن لديهن إدراك أو وعى كامل بالنحو الذى تكيفن به مع أسرهن التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية، ولكن الأرجح أنهن أفدن من سلوكيات بعينها ومن سمات شخصية محددة حتى يتسنى لهن تقليل آلامهن والعيش مع أسرهن.

وكونك طفلة فى أسرتك، هل خطر ببالك إن كانت سلوكيات التكيف التى لجأت إليها، إيجابية أم سلبية لك؟ الأرجح أن ذلك لم يخطر لك على بال، وعلى كل حال، إذا كنت قد نظرت إلى خارجك، ثم رحت بعد ذلك تدرسين وتتفحصين "سلوكيات تكيفك" المنزلية، فالأرجح لك هنا أن تسلمى بأن أنماطك السلوكية كانت

إيجابية فى وقت من الأوقات. هذا يعنى أن تلك السلوكيات ساعدتك على التكيف مع مشكلة الكحوليات فى أسرتك. ولم يكن ذلك أمرًا شاذًا عند غالبية البنات الراشدات عندما كن أطفالاً. واقع الأمر، ونقلاً عن سوزان فولشوك Volchok، فإن أنماطك السلوكية يرجح أن تكون قد أمدتك بالخطوط الإرشادية التى يمكن أن تهتدى بها من نواحٍ عدة (فولشوك، ١٩٨٥). ومن بين تلك النواحى على سبيل المثال لا الحصر:

- أن تلك السلوكيات منعتك من الإحساس بالوحدة.
- أن تلك الأنماط السلوكية وفرت لك الخطوط الإرشادية للسلوك المقبول.
- أن تلك السلوكيات لبَّت توقعات الآخرين.
- أن تلك السلوكيات مكنتك من إيجاد شيء من التوازن في حياتك.
- وساعدتك أيضًا على التغلب على الفوضى وتناقضك مع نفسك.

وعلى كل حال، ولأنك أصبحت راشدة الآن، هل لا تزالين تستعملين الأنماط السلوكية نفسها عندما تتفاعلين مع الآخرين، مع أنك لم تعودى بعد فى الموقف نفسه؟ إذا كانت الإجابة نعم، فذلك يعنى أنك حملت معك سلوكيات طفولتك إلى صباك. هل لا تزال تلك السلوكيات إيجابية من وجهة نظرك؟ الأرجح أنها ليست كذلك.

الجانب السلبى فى استمرار سلوكياتك طبقًا لما تقول به فولشوك يتمثل فى الآتى:

- أن تلك الأنماط السلوكية تمنعك من أن تكونى ذاتك تمامًا.
- أن تلك السلوكيات تعوقك من تطوير سلوكيات بديلة.
- أن تلك السلوكيات فى مفهومك لذاتك.

• تشكل عليك تلك السلوكيات نوعًا من الضغط للعودة إلى الأنماط القديمة.

يجب أن تعلمى أن أنماطك السلوكية لا تقتصر على كونها سلبية تمامًا أو إيجابية تمامًا، وإنما الأرجح أن تكون خليطًا من هذا وذاك. وعلى سبيل المثال، من المرجح أن تكون لديك سلوكيات تعلمتها من أسرتك وتساعدك على التكيف مع الآخرين والتعايش معهم. وعلى الرغم من أنك، قد تكونين تعلمت تلك المهارات بطريقة مؤلمة، أو لأنك لم يكن لديك خيار آخر، فإن تلك السلوكيات لا تزال تعمل لفائدتك ولمصلحتك .

وعلى الجانب الآخر، فإن كثيرًا من السلوكيات التى ساعدتك فى الأزمات، لم تعودى بحاجة إليها ما دمت لست فى أزمة. وأنت إذا ما واصلت استعمال تلك السلوكيات فسوف تتحول إلى سلوكيات سلبية أو تخلق لك أزمات جديدة فى علاقاتك الحالية.

وعلى سبيل المثال، فإن تمسكك بالسيطرة والتحكم، ربما يكون قد ساعدك فى أسرتك التى تدمن الكحوليات، ولكن من المؤكد أن ذلك التمسك بالسيطرة والتحكم قد يسبب لك مشكلات فى علاقاتك الطبيعية الحالية.

ويجب ألا يغيب عنك أن معظم أنماطك السلوكية قد نما وتطور على امتداد طفولتك. وأنك إذا ما استمررت فى استعمال تلك السلوكيات، فذلك يعنى أنك تدعمين تلك السلوكيات وتقوينها. تلك السلوكيات لم تعد ذا بال بعد أن تتخلصى من الأزمة التى تلم بك، ولكنها أصبحت الآن أنماطًا سلوكية قديمة وعادات قديمة أيضًا. هل بوسعك تغيير تلك الأنماط القديمة، أم أنك أصبحت حبيسة ما يسمى "قفص العادات" العاطفية؟ هل تحسين بذلك من منطلق أنك نميت تلك الأنماط فى يوم من الأيام، وأنك سوف تستعملينها، أم أنك تحسبين أنك يمكن أن تتغيرى وتغيرى تلك السلوكيات؟ والأهم من كل ذلك، هل تودين التخلص من سلوكيات

طفولتك أو أدوارها؟ إذا كانت تلك السلوكيات تعوقك وتحول بينك وبين النمو، فأنت تعرفين أن تلك السلوكيات ليست لها قيمة فى جعلك إنسانًا سويًا. ومسألة أنك ستغيرين أنماطك السلوكية شيء، ومسألة وعيك لتلك السلوكيات وإدراكها شيء آخر.

أنواع البنات الراشدات

لاحظت ما لا يقل عن تسعة أنماط سلوكية فى البنات الراشدات اللاتى حملن تلك الأنماط معهن من طفولتهن إلى صباهن. ومبلغ علمى أن تلك الأنماط السلوكية المختلفة سوف تساعدك على اكتشاف وفهم نفسك وذاتك فهمًا صحيحًا. ومسألة أنك ترغبين فى التغيير شيء، أما مسألة معرفتك لذلك الذى تودين تغييره فشيء آخر. فما مدى تعرفك نفسك وسلوكياتك؟ وقبل أن نبدأ فى كل نمط من تلك الأنماط السلوكية هو وخصائصه وسماته هناك العديد من الأشياء التى يجب أن تضعيها فى حسبانك.

كل نوع من البنات له مضامين إيجابية ومضامين سلبية

أنت ناجية وبالتالى تكونت لديك مهارات النجاة والبقاء على قيد الحياة. هذا يعنى أيضًا أن لديك كثيرًا من السمات الإيجابية سواء عرفت ذلك أم لم تعرفيه. معنى ذلك أنك تملكين كثيرًا من الخصائص التى يمكن استغلالها والانتفاع بها انتفاعًا إيجابيًا. زيدى على ذلك، أن كل نوع من تلك الأنواع ينطوى على بعض السمات والخصائص التى يمكن أن تسبب لك آلامًا وتحول بينك وبين التمتع بحياتك. وسوف نتعرف فى كل صنف من أصناف تلك البنات على السمات الإيجابية وكذلك السمات السلبية. ومفتاح الشفاء يتمثل فى التغلب على السمات السلبية فى ذاتك وتحويل تلك السمات السلبية إلى سمات إيجابية. هل لديك المفتاح

إلى ذلك؟ أنا على يقين أن بعضكن يقلن الآن: "أى مفتاح تقصد؟ أنا متيقنة من أنى لن أستطيع حتى العثور على القفل!".

هناك تداخلات بين الأنواع

أى نوع من تلك الأنواع لا ينطبق تمامًا على كل ابنة من تلكم البنات الراشدات. والمرجح أنك تجدين نفسك في نوع أو عدة أنواع أكثر من الأنواع الأخرى. والمرجح أيضًا أن تجدى نفسك فى بعض من أجزاء كل نوع من تلك الأنواع. ومع ذلك، فإن غالبية البنات يحرصن على تعرف سلوكهن وتعرف الأنماط السلوكية التى تنطبق عليهن.

*** لا يمكن أن تكون الأنماط السلوكية كلها "كحولية".**

لا يمكن أن تعزى كل أنماطك السلوكية إلى كونك ابنة لأب أو أم تدمن تعاطى المشروبات الروحية. وأنت تعرفين أن عوامل أخرى تسهم فيما أنت عليه. ومن بين تلك العوامل، على سبيل المثال، ذلك العامل الذى يمكن أن نعزوه إلى ترتيب مولدك فى الأسرة. إذ من المتفق عليه بين الجميع، أن وجود بعض السمات الشخصية المحددة فى الأطفال، يعتمد على ترتيب مولد أولئك الأطفال فى أسرهم. وعلى سبيل المثال، لو أنك أنت بكر والديك، أو أول من ولد لهما، فالمفروض أن تكون لديك بعض السمات التى من قبيل ثقتك بنفسك، وكونك المنجزة الكبيرة المسئولة، وحاجتك إلى اعتراف الآخر بك، والتركيز على الدلالات، والتجاوب مع المشكلات تجاوبًا تحليليًا.

أما إذا كان ترتيبك الثانى فى الأسرة، فإن بعض سماتك قد تتمثل فى عدم الإحساس بالأمان إلى أن تعرفى مكانك بالضبط، وأن بوسعك اكتشاف احتياجات

الآخرين العاطفية، ومن سماتك أيضًا أن تجيدى الاستماع كما أن بوسعك الابتعاد عاطفيًا.

وثالث الأطفال، من حيث المولد، عادة ما يشعر بالارتياح مع الناس، وعادة ما تكون لديه مهارات اجتماعية طيبة، وعادة ما يستطيع أيضًا تنمية علاقات عميقة ولكن بصورة بطيئة، ويجد من الصعب على نفسه الانفصال عن العلاقات والانسحاب فى حالة نشوب صراع من الصراعات إلى أن يتم العثور على حل لذلك الصراع.

والطفل الرابع من حيث الترتيب بين أفراد الأسرة عادة ما يكون منسحبًا، ومغامرًا، وأقل طموحًا، ويقيم الصداقات بسهولة ويسر، ويستوعب ضغوط الآخرين تخفيفًا للتوتر فى العلاقات، وعادة ما يكون مندفعًا فى أعماقه، وهو لا يكتم مشاعره عندما يتعامل مع المشاعر.

وتحاشيًا منى للخطابات والرسائل الكثيرة التى قد تبعثن بها إلىّ وتسألن فيها عن الأطفال الذين يكون ترتيبهم الخامس، أو السادس أو ما دون ذلك من الترتيبات، يسعدنى أن أقول لكن إن الباحثين استطاعوا أن يثبتوا أن السمات والخصائص تبدأ فى تكرار نفسها ابتداء من الطفل الذى يكون ترتيبه الخامس فى أسرته. هذا يعنى أن الطفل الخامس سوف تكون له خصائص الطفل الأول، والطفل السادس ستكون له خصائص الطفل الثانى وهلم جرا (هوبس Hoopes، ١٩٨٩).

ونحن فى تناولنا لكل نوع من أنواع البنات الراشدات، سوف نناقش طريقة نمو تلك الأنماط السلوكية لدى مثل هذه الابنة فى إطار أسرتها التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية. وعلى كل حال، سيكون بوسعك أن تزيدى على ما نقوله فهمك لكل نوع من هذه الأنواع عن طريق تأملك للطريقة التى يمكن أن يكون

ترتيب مولدك بين أفراد أسرتك، قد أثر بها على أسلوب تكيفك مع مثل هذه الأسرة. ونحن عندما نفسر ترتيب المولد والنمو الجنسى، أحسب أننا سوف نكتشف بعضًا من تلك السمات والخصائص التى نقابلها بين البنات الراشدات وبين النساء فى الأسر السوية. وهذا لا يعنى أننا يمكن أن نعزو كل شيء وأى شيء لإدمان الكحوليات.

*** الأنماط السلوكية يمكن تغييرها**

اعلمى أن أنماطك السلوكية هى وسماتك وخصائصك يمكن استبدالها، أو تغييرها أو التخلى عنها. وسوف نناقش، ما يتعلق بكل نوع من الأنواع، الانتقالات اللازمة لاستبدال ذلك الذى يمكن اعتباره خصومًا بما يمكن اعتباره أصولاً.

هل أنت على استعداد لاكتشاف ذاتك؟ هيا بنا. هذا شيء يشبه قراءة الطالع، أليس كذلك؟ ومع ذلك، فإن طالعك يقول لك ذلك الذى سيحدث. أما نوعيتك فتقوم أصلاً على موقعك ولذلك فهى تتحدث عن ماضيك وكيف أسهم ذلك الماضى فيما أنت عليه الآن. من هنا، فإن نوعيتك ينبغى ألا تكون لها أية علاقة بالتنبؤ بمستقبلك. وفى غياب الاستبدال، تستطيع نوعيتك أن تتنبأ بمستقبلك تمامًا.

البنت المنجزة

السيدات والسادة، نقدم لكم، المرأة التى تعرف كل شيء، المرأة الكفء دومًا، المرأة المسيطرة والمتحكمة دومًا، أكثر النساء انشغالاً فى الدنيا، والفتاة الراشدة تمامًا. هل يبدو لك ذلك التقديم مثل التقديم الذى تودين أن تقدمى به إلى العالم؟ قد يروق ذلك التقديم للآخرين، أليس كذلك؟ كيف يبدو لك هذا التقديم؟

الفتاة الراشدة المنجزة تكون متوجهة دومًا صوب الإنجاز. إذا كان هذا هو أنت، فذلك يعنى أنك تعرفين النمط السلوكى معرفة جيدة. هذا يعنى أن الاعتراف بك يكون من خلال إنجازاتك. وأنت من أولئك الذين يحسبون أنه إذا كانت أنماطهن السلوكية تساوى شيئًا فذلك يعنى أنهن يساوين شيئًا أيضًا. والمشكلة فى مثل هذا النوع من التفكير تتمثل فى أن قيمتك تكون دومًا قيمة خارجية. هذا يعنى أن نظرة الآخرين لشرعيتك والطريقة الوحيدة للحصول على تلك الشرعية تتمثل فى فعل الأشياء التى يقرها أولئك الآخرون على أنها ذات قيمة وتستحق العناء.

والمعتاد، أن الحصول على شىء من الشرعية لا يمثل مشكلة لك، والسبب فى ذلك أنك كفء وماهرة. أما إذا كانت لديك مشكلات، فذلك يرجع إلى إدراكك أنك لا تستطيعين الإقرار بنفسك داخليًا. يضاف إلى ذلك، أن الدافع العاطفى وراء غالبية البنات الراشدات المنجزات هو إحساسهن بالعجز، وأنهن لسن على المستوى المطلوب. كم مرة سمعنا من البنات الراشدات أن كل ما فعلنه، لم يكن بالمستوى المطلوب؟ كيف ترد البنات الراشدات على مثل هذا السؤال؟ يقلن: إنهن بذلن ما فى وسعهن. يضاف إلى ذلك، أن قولهن إنهن لسن على المستوى المطلوب يمكن أن يعنى أيضًا أنك لست بمستوى جودة البشر الآخرين. وأنت فى أعماقك تحسبين أن الآخرين هم أفضل منك دومًا وأنك تحاولين دومًا إثبات ذاتك. لمن – لهم أم لك أنت؟

ولعلك تتذكرين أن الكمال خاصة أساسية من خواص المُنْجَز. وعلى سبيل المثال، إذا أحسست أن شيئًا على ما يرام أو أنجز على وجه التمام والكمال، فهل يعنى ذلك عندك أن يكون كاملاً بنسبة ١٠٠%؟ وعلى الجانب الآخر، هل لو وصلت نسبة الخطأ إلى ١% فذلك يعنى أن الشىء خاطئ بكامله؟

عندما يصل الأمر إلى حد جلد ذاتى فأنا العدو اللدود لذاتى. إذ بوسعى أن أفعل ذلك دون عون من أحد. لو كنت فعلت ذلك الشيء بهذه الطريقة بدلاً من تلك، لجاء أفضل مما هو عليه. ولكنى فعلته بهذه الطريقة، وأخطأت فيما فعلت، لقد وقعت فى الفخ، وسوف تنهال الدنيا كلها على رأسى لأنى ارتكبت خطأ. من هنا، فأنا أحاول جاهدة، ألا أرتكب أخطاء فى عملى، أو فى منزلى، أو فى علاقاتى.

– ماريا كارول Mary Carol

من حيث العلاقات، تتطلع البنت المنجزة إلى السيطرة الدائمة، وتكون على استعداد دومًا لعمل المزيد من أجل الحصول على تلك السيطرة. وبفرض أنك فتاة منجزة، فهل تميلين عادة إلى عقلنة مشاعرك بدلاً من التعبير عنها؟ وهل لديك صورة ذهنية عن الشكل الذى ينبغى أن تكون عليه تلك "العلاقة الكاملة"، أم أنك يندر أن تعثرى على شخص يرقى إلى مستوى توقعاتك؟ وإذا ما ظهرت مشكلات فى علاقتك، فهل تفعلين ما تقومين به على أفضل وجه، كأن تبذلى قصارى جهدك فى عملك، بدلاً من التعامل مع تلك المشكلات وحلها. إن كنت ممن يفعلن ذلك، فهذا يجعلك تركزين على الخارج. هذا يعنى أيضًا أنك تباعدين عاطفيًا بينك وبين الناس، ويندر أن تشبعى حاجاتك نتيجة إبعاد الآخرين عنك. وكل هذه الأنماط السلوكية تعطيك الإحساس بالسيطرة والسلامة. ومع ذلك، فهل تسمح لك تلك الأنماط السلوكية بإقامة العلاقات التى تتمنينها؟

والبنات الراشدات يجررن الكثير على أنفسهن جراء مهاراتهن وكفاءتهن. ومع قليل من التكيف وتنمية قدرتهن على الإقرار داخليًا بشرعية كونهن شخصيات سوية، على العكس مما هن عليه، يصبح شفاؤهن عملية سهلة تمامًا. ويجب ألا يغيب عن بالك أن الشفاء الجيد ليس معناه الشفاء الكامل.

الأنماط السلوكية الإيجابية، والأنماط السلوكية السلبية المترسبة والمحتملة فى البنت المنجزة هى:

الأنماط الإيجابية	الأنماط السلبية
كفء	منافسة بشكل واضح
جيدة في الأزمات	تنشد الكمال دومًا
يمكن الاعتماد عليها	تجد صعوبة فى الاسترخاء
تفى بالأهداف	تفشل فى رعاية ذاتها
قوية ومسيطرة	لا تستطيع التعبير عن المشاعر
ناجحة	يُعترف بها خارجيًا فقط
ناجية	مدمنة للعمل
تحفز نفسها والآخرين	لا تخطئ مطلقًا
	تتزوج من شخص تابع
	قاهرة دومًا
	تخشى الفشل
	يصعب عليها اللعب

المراحل الانتقالية اللازمة للبنت الراشدة المنجزة

- تنمية الإحساس الداخلى بشرعيتك داخل ذاتك.
- تعلمى أن تقولى لا للآخرين ولذاتك.
- وفرى الوقت اللازم لذاتك.

• تعلمى الاسترخاء، وترقيق الخطى.

• تعلمى تقدير ذاتك.

البنت المثلثة

البنت الراشدة المثلثة لا تتعامل مع أى شيء بصورة مباشرة مطلقًا. وأنت إذا كنت من ذلك الصنف من البنات، فالمرجح عندما يحدث لك أمر من الأمور أن تبحثى عن سبب أو عذر خارجى بدلاً من الرجوع إلى نفسك وتفحص ذاتك.

وعلى سبيل المثال، قد تقعين فى مشكلة ثم تلومين الطقس على ما حدث لك. وقد تصادفك مشكلة فى علاقة من العلاقات، ولكنك بدلاً من أن تتعاملى مباشرة مع تلك المشكلة، تقومين بإرجائها خوفًا من أن تضايقى شخصًا آخر. وغالبية البنات المثلثات يظهرن على حقيقتهن عندما يقعن فى المشكلات، فيظهر عليهن اضطراب السلوك أو تظهر عليهن مشكلات العلاقات، ولكنهن لا يركزن على أية مشكلة من المشكلات بصورة مباشرة.

والمرجح أن البنات الراشدات المثلثات تعلَّمْن سلوكياتهن من علاقة آبائهن. فالبنت الراشدة ربما يكون والداها قد جعلا منها نقطة رئيسة بينهما نظرًا لأن أحدهما لم يرد أن يتعامل مع الآخر بصورة مباشرة أو وجهًا لوجه. وترتب على ذلك، أن استعملا ابنتهما عذرًا، أو ذريعة، أو إن شئت فقل: جعلا منها نقطة رئيسة فى التعامل مع مشكلاتهما. ترى، هل حدث ذلك لك، وأنت تكررين الآن النمط السلوكى نفسه؟ هذا هو ما تؤكده جلوريا عندما تقول:

كنت ألوم أمى منذ خمسة عشر عامًا مضت لأنها حطمت حياتى. ولولا طلاق أمى، وزواجها من رجل آخر غير والدى، ولولا تسببها فى شقائى وتعاستى فى حياتى بشكل جعلنى أترك المنزل، لولا كل ذلك لما تزوجت من ذلك الوغد "الصعلوك".

– جلوريا

والخوف من العزلة، والأذى، والغضب والاستياء هى فى أغلب الأحيان الدوافع العاطفية التى تقف وراء عملية التثليث أو إن شئت فقل: التعامل مع الأمور بطريقة غير مباشرة. وهذه العواطف تجعل الفتاة الراشدة تأتى أنماطًا سلوكية غير صحيحة، هى الآن مسئولة عنها، ولكنها تلوم الآخرين عليها.

والبنت المثلثة تنطبق عليها فكرة لى آن هوف Lee Ann Hoff التى مفادها أن بعضًا من الناس، فى بعض الأزمات، تأتى ردود أفعالهم العاطفية على شكل أنماط سلوكية سلبية. وهذا هو ما تؤكده أديلى Adele عندما تقول:

عندما كنت طفلة كنت أغضب بحق وكانوا يطردوننى إلى غرفتى. وكنت أجلس فيها لأحترق ببطء وأغضب أكثر وأكثر. ولكنى أحاول أن أتعلم الآن ما وراء الغضب وأحاول الدخول فيه. وواقع الأمر، أن ما وراء الغضب هو الخوف والوحدة. إنه الخوف من عدم الاستحسان، الخوف من العزلة أو الخوف من الإصابة بالأذى.

– أديلى Adele

قلة قليلة من البنات الراشدات هن اللاتى يندرجن ضمن هذا النوع. ولكن هؤلاء البنات، يرجح لهن أن تظهر عليهن مشكلات العلاقات.

وعلى سبيل المثال، إذا وقعت فى مشكلة من مشكلات العلاقات، هل تتعاملين معها مباشرة، أم تلومين الطرف الآخر عليها؟ هل تجدين نفسك تحتالين دوما كى تحصلى على ما تريدين؟ هل اتهمك الطرف الآخر فى العلاقة باللامسئولية وعدم القيام بدورك فى العلاقة؟ هل تجدين صعوبة فى الاقتراب من شخص من الأشخاص اعتقادًا منك أن أحدًا لا يفهمك؟ هذا النمط السلوكى يمكن أن تنتج عنه بعض السمات الإيجابية وبعض السمات السلبية أيضًا، وبخاصة عندما تفلحين فى التغلب على السمات السلبية.

السمات الإيجابية	السمات السلبية
الخلق والإبداع	تصريف الاضطرابات
الشجاعة	ضعف مهارات التواصل
الصمود للضغوط	لوم الدنيا على المشكلات
كثرة الأصدقاء	التحايل
استرعاء الانتباه	الغضب
المغامرة	اللامسئولية
	إساءة استعمال المواد
	العدوانية – السلبية

المراحل الانتقالية اللازمة للبنت الراشدة المثلثة

- تعلمى تحمل المسئولية عن سلوكياتك.
- تعلمى الطرق الصحيحة للتعامل مع الغضب أو تصريفه.
- تعلمى طريقة التواصل المباشر.
- تعلمى الطرق البديلة للتعامل مع التوتر.

البنت السلبية

إذا كنت بنتاً راشدة سالبة، فذلك يعنى أن تقييم أنماطك السلوكية أمر بالغ الصعوبة. وعلى العكس من بعض الأنماط السلوكية الأخرى، فإن الشيء الذى تفعلينه ليس هو الذى يبرزك ويظهرك، وإنما الذى يبرزك ويظهرك هو ذلك الشيء الذى لا تفعلينه. والبنات الراشدات اللاتى يكشفن عن سمات بعض الأنواع الأخرى، يمكن تحديدهن عن طريق أعمالهن وما يقمن به. وبإمكاننا تعرف البنات

الراشدات السلبيات عن طريق ذلك الذى يُفْعَلُ فيهن أو عن طريق تعرف الطريقة التى يتعايشن بها مع الأشياء. هذا يعنى أن تلك النوعية من البنات لا يمكن أن يكن لاعبات ضمن فريق من الفرق، ولكنهن يكن دومًا فى موقع المتفرج. هذه النوعية من البنات لا يمكن أن يكن فاعلات وإنما متفاعلات. وشعار أولئك البنات غير المنطوق ينطوى على العبارة التى مفادها "الحياة تجربة وتلقين".

هل تنطبق عليك أية سمة من تلك السمات؟ هل تحسين بتدنى رأيك فى ذاتك، أم أنك تحسين أن احتياجاتك ليست لها أهمية احتياجات الآخرين؟ هل تماشين الناس كيما تستطيعين مجاراتهم فى أغلب الأحيان؟ هل تحسين فى أغلب الأحيان، أن الآخرين إذا ما عرفوا كل شىء عنك، فإنهم لن يستحسنوك؟ إذا كانت الإجابة بنعم فذلك يعنى أن لديك بعض سمات البنت الراشدة السلبية. هذا يعنى أيضًا أن دوافعك بوصفك بنتًا راشدة سلبية تتمثل فى: إحساسك بأنك عديمة الأهمية، وأن ما تحتاجينه لا يهمك كثيرًا، وأنك تحسين دائمًا باليأس وقلة الحيلة عند الأزمات. وهذا هو ما تؤكده جينى Jeannie عندما تقول:

مع تدنى الاعتداد بالنفس، أجدنى ألقى بنفسى دومًا فى خضم القيام بدور ما فى علاقة السيد – الخادم. وأجدنى أعطى، وأعطى، وأعطى حتى لا يتبقى لك ما يمكن أن تفيد منه فى تطورك ونموك. لم أكن أشعر بالرضا إلا عندما يصبح كل من هم حولى سعداء وراضين. لقد وأدت كل حاجاتى ومشاعرى خنقًا ... وصوت الرفض ينغص على قائلاً: "حياتك مليئة بالفرص، إنها ليست بذلك القدر من السوء الذى يدور بخلدك؟" لم يكن لى شخصية وبذلك تحولت إلى مجرد ملحق لزوجى.

– جينى Jeannie

الأرجح للبنات الراشدات السلبيات أن يتحملن، فى علاقاتهن، قدرًا هائلاً من السلوكيات غير المناسبة، ويردن دومًا أن يكن فى المرتبة الثانية، ويندر أن يعبّرن أو يفصحن عن احتياجاتهن. وفى حال نشوب الصراعات، فالأرجح لهن أن يسلكن

الطريق الذى ينطوى على أقل قدر ممكن من المقاومة، والذى يعنى دومًا عندهن، فعل ذلك الذى يريده الآخر. والبنات الراشدات السلبيات يختزن مشكلات العلاقات، ولكنهن لا يناقشن المشكلات خوفًا من الوحدة وتحاشيًا للعزلة. يضاف إلى ذلك، أن أمثال أولئك البنات معرضات لأخطار اضطرابات تناول الطعام.

وتشتمل سمات البنت الراشدة السلبية على ما يأتى:

السمات الإيجابية	**السمات السلبية**
التسامح	عدم مساندة الذات
الرغبة فى مساعدة الآخر	تدنى الاعتداد بالنفس
قدرة عالية على التكيف	وضع الآخر دومًا فى المقدمة
صديقات مخلصات	وحيدة
الاستقلال	تخاف الواقع
مستمعة جيدة	مكتئبة
قاطعة الرفض	قليلة المرح
	مُسْتَغَلَّة فى العلاقات
	تعانى اضطرابات تناول الطعام
	مرتبكة
	خجولة

المراحل الانتقالية اللازمة للبنات الراشدات السلبيات

- تعلمى الاعتناء بنفسك أولاً.
- افعلى الأشياء كى تزيد من اعتدادك بنفسك.

- تعلمى الإحساس الجيد بذاتك.
- تعلمى قبول استحسان الآخرين لك.
- توقفى عن فعل ذلك الذى لا تفعلينه؛ بادرى إلى اتخاذ الإجراءات.

البنت التى يوجهها الآخر

البنات الراشدات، اللاتى يوجههن الآخر، يعتمدن اعتمادًا كبيرًا على آراء الآخر فيما ينبغى أن يفعلنه، وهن يخفين مشاعرهن عن طريق إظهار عكس عواطفهن تمامًا، ويشعرن كما لو كانت حيواتهن خارج نطاق السيطرة عليها والتحكم فيها. وأنت إذا كنت واحدة من البنات الراشدات اللاتى يوجههن الآخر، هل تظنين أنك ينبغى أن تبدى عكس ما تحسينه تمامًا؟ ترى، لماذا تفعلين ذلك؟ عادة ما يكون السبب فى ذلك، هو إحساسك بأنك إذا لم تفعلى ذلك، فسوف يعزلك الآخرون ويتخلون عنك. إن الدافع العاطفى وراء خضوعك لتوجيه الآخر، متأصل فى تخوفك من كشف مشاعرك واحتياجاتك. إنه الخوف من العزلة والوحدة. وهذا هو ما تؤكده دينايس Denise عندما تقول:

اكتشفت أنى كبرت ومعى خوف مفاده أن والدى سوف يتركنا. إنه الخوف من العزلة ومن الوحدة، الخوف من فقدان شخص مهم. وفهمت أننى نقلت خوفى إلى زوجى. فقد كان يبدو لى منذ اليوم الأول فى زواجنا، وبطريقة لا شعورية، أننى أعرف أن زوجى سوف يتركنى. كنت أحسب أنه سوف لا يحبنى على النحو الذى يجعله يبقى معى. وهنا بدأت أقيم دفاعاتى وبدأت فى الوقت نفسه أفعل كل ما يريده حتى أمنعه من التخلى عنى. وعلى الرغم من كل ذلك، فلا يزال زوجى معى.

– دينايس Denise

البنت الراشدة التى يوجهها الآخر، تحسب أنها كيما تحظى بالقبول، فإنها يتعين عليها أن تفعل ذلك الذى يريده الآخر. وإذا ما كانت تتألم، فهى تخفى آلامها، ظنا منها أن الآخر لن يقبل ذلك الألم. وقد جرت العادة أن تخفى البنت التى تكون من هذا النوع، آلامها عن طريق إظهار عكس ما تشعر أو ما تحس بالفعل. وعلى الرغم من ذلك، فأنت إذا ما تظاهرت بأنك سعيدة، فإن أحدًا لن يحس أو يلاحظ الغليان الذى يدور فى داخلك، أو هكذا تظنين.

هل تحسين فى أغلب الأحيان وكأنك "مبرمجة"؟ وعلى سبيل المثال، هل تحسين أنه يتعين عليك دومًا أن تلبى تطلعات الآخر، ولكنك لا تلبين تطلعاتك بأى حال من الأحوال؟ أنت عندما تخضعين لتوجيه الآخر، تصبحين مركّزة على الخارج. وأنت تقولين لنفسك دومًا: "أحس أنى أفعل كل شىء من أجل الآخر، ولكنى لا أفعل شيئًا من أجل نفسى".

معرفة البنات الراشدات اللاتى يوجههن الآخر، بالهوية الشخصية والمشكلات المحيطة بهن تعد معرفة محدودة وضيقة. من ذلك على سبيل المثال، أنهن لا يعرفن أين تنتهى حدود شخصياتهن وأين تبدأ شخصيات الآخرين، والسبب فى ذلك أن أولئك البنات يتوحدن تمامًا مع ذلك الذى يظن الآخر أنه ينبغى لهن أن يفعلنه. والبنت الراشدة التى يوجهها الآخر تنظر فى المرآة، فترى انعكاسًا لذاتها لا كما تراها هى، ولكن – من منظورها هى – كما يراها الآخر.

إذا كنت من البنات الراشدات اللاتى يوجههن الآخر فكيف تستجيبين للعلاقات؟ هل تجدين صعوبة فى اتخاذ القرارات بشأن علاقة من العلاقات؟ هل أنت من اللاتى يتوانين دومًا ويقلن: " كل ما تريده، أنا أريده أيضًا؟ " هل تحسين فى علاقاتك أنك متورطة سلوكيًا؟ أو إن شئت فقولى: إنك لا تستطيعين التصرف على النحو الذى تريدينه وأنك محدودة فقط بتلك الأنماط السلوكية التى يرضاها الطرف الآخر فى تلك العلاقة. زيدى على ذلك، أن المرجح بالنسبة إليك فى

علاقاتك هو حساسيتك المفرطة للنقد، وأنك تنكرين مشاعرك وأحاسيسك الخاصة وتجدين صعوبة فى إقامة الحدود.

تشتمل سمات البنات الراشدات اللاتى يوجههن الآخر على ما يأتى:

السمات الإيجابية	السمات السلبية
استرعاه الانتباه	مُوَجَّهَةٌ من الآخر بشكل سافر
الجاذبية والجمال	التوتر والقلق
روح المرح	الإفراط فى رد الفعل
توقع الاحتياجات	علاقات ضحلة
القابلية للتكييف	مترددة
لاعبة ضمن فريق	عدم الإحساس بالذات
متعاونة	تعتمد على الغير بشكل سافر
مبتهجة	يجب عليها إرضاء الآخر فقط
متحمسة	تحتاج دومًا إلى الاستحسان
	لا تعرف جيدًا معنى الحدود.

المراحل الانتقالية اللازمة للبنات اللاتى يوجههن الآخر:

- تعلمى بناء معنى لما يصلح لك ويناسبك.
- أوقفى سيطرة الآخر عليك وتحكمه فيك.
- تعلمى التعبير عن احتياجاتك وعن أفكارك.
- ابنى لنفسك معنى خاصًا عن الذات وعن الحدود.
- ابدئى عمل ذلك الذى تودين عمله: أنت.

البنت التى تتحاشى الصراعات

يغلب علىّ استرضاء الناس، أو إن شئت فقل: "كاسرة الإشارات". أنا أبحث عن الناس الذين أستطيع مساعدتهم وإنقاذهم. كان من عادتى أن أحيا على الفوضى وعلى التحديات، ولكنى أتعلم الآن حب الهدوء، والنظام، والسكون فى حياتى. مسألة تعلمى حب نفسى تشكل لى مشكلة كبيرة جدًا. تحتم على أن أتعلم وأن أنفض يدى من كل الأمور المتعلقة بحياة زوجى وحيوات أبنائى.

– ستيفانى Stephanie

هل تجدين نفسك وسط مشكلات الآخرين؟ هل أنت على استعداد لمساعدة الآخرين فى حل مشكلاتهم، ولكنك تعزفين عن حل مشكلاتك؟ إذا كان هذا الحال هو حالك فذلك يعنى أنك بنت راشدة من النوع الذى يتحاشى الصراعات. وهذا النوع من البنات يكون على استعداد تام لمساعدة الآخرين. هذه النوعية من البنات هن الجارات الناصحات المستشارات، وهن أيضًا اللائى يعتمد الآخر عليهن طلبًا لحلول المشكلات. ومن سخرية الأقدار، أن تتطلع مثل هذه البنت الراشدة إلى تجنب الصراعات فى حياتها أكثر من أى شىء آخر. إذن، لماذا تساعد مثل هذه البنت، الآخرين على حل مشكلاتهم؟ السبب فى ذلك هو أن تلك المشكلات تخص الآخر، وهى بذلك تتحاشى مواجهة مشكلاتها الخاصة بها.

هذا يعنى، أننى ما دمت مستعدة لمساعدتك ومساعدة أبناء أعمامى وجيرانى، فسوف أبعدك عنى وتقل أيضًا مواجهتى لمشكلاتى الخاصة.

والدافع العاطفى الذى يقف وراء البنت الراشدة التى تتجنب الصراع وتتحاشاه هو خوفها من الجدل ومن الصراع الشخصى. وهى على استعداد لفعل أى شىء تجنبًا للجدل، سواء أكان ذلك الجدل خاصًا بها أم بالآخرين. إذا كان ذلك الوصف ينطبق عليك، فالأرجح هنا أنك متورطة فى بعض الأنماط السلوكية التى

ترمى إلى استرضاء الآخرين. ونوعية البنات اللاتى يتحاشين الصراعات، لا يصدقن أن هناك شيئًا يسمى بالجدل السوى. وهى تتحاشى الجدل بكل أنواعه. ومع ذلك، فهى قادرة على توقع المتاعب قبل حدوثها، والسبب فى ذلك أنها بالغة الحساسية فيما يتعلق بالإشارات الإنذارية.

كيف تتصرف، أو ترد مثل هذه البنت عندما تهل عليها المتاعب؟ عندئذ تفتح صندوق إسعافاتها العاطفية وتطبب تلك الجراح قبل أن تزداد أغوارها. ومع ذلك، فإن تلك المعالجة عادة ما تؤدى إلى إرجاء المشكلات، وإنكار المشكلات الحقيقية، وتعجز عن اتخاذ أى قرار فى أى شىء.

وفى العلاقات، تتعرض هذه النوعية من البنات الراشدات اللاتى يتحاشين الصراعات للاستغلال. والبنت من تلك النوعية تركز بصورة مضطردة على مشكلات الأشخاص الآخرين، وهى على استعداد لفعل أى شىء لاستبعاد الجدل من علاقاتها. ومن سخرية الأقدار، أن تكره تلك البنت الجدل، ولكنه عندما يحدث يشعرها أنها مسئولة عن اتخاذ قرار بشأن ذلك الجدل.

ترى، كيف تتخذ تلك البنت قرارًا بشأن تلك الجدليات؟ إنها تفعل ذلك بالتقليل من تلك الجدليات، وعن طريق الإنكار، أو عن طريق تحاشى الخطوات الضرورية الداخلة فى اتخاذ القرار. وهى فى علاقاتها تسترضى الآخر دومًا، وعادة ما يكون اعتدادها بنفسها متدنيًا. وهى تعانى أيضًا صورة "الاهتمام السلبى المبرر" التى ترسمها لنفسها.

هذه البنت، تظن على سبيل المثال أن المناسبة الوحيدة التى تستطيع من خلالها الحصول على المساندة العاطفية من الآخر، هى عندما يقع لها حادث خارج عن إرادتها كما هو الحال فى الكوارث والمرض. هنا فقط، تحسب تلك البنت أنها

يمكنها الحصول على المساندة والتأييد العاطفى. وهذا بدوره يعرضها لكثير من المخاطر لأنها تتحايل على الآخر حتى يتسنى لها الحصول على ذلك الذى تريده أو تحتاجه. وهى لا تحس بالرضا عن نفسها ولذلك تجد صعوبة فى تَقَبُّلْ المشاعر الطيبة من الآخرين.

ونحن نورد فيما يأتى بعض السمات السلبية والسمات الإيجابية للبنات الراشدات اللاتى يتجنبن الصراعات:

السمات الإيجابية	**السمات السلبية**
الرغبة فى مساعدة الآخرين	رأى غير واقعى فى الجدليات
نافعة فى وقت الأزمات	تحاول استرضاء الآخر دومًا
مفاوضة جيدة	قلة الحيلة
حلاّلة مشكلات	الاكتئاب
مثابرة	الإنكار
حساسة للآخرين	تضطلع بكثير من المشكلات
تفكر فى البدائل	يندر أن تحس بالسعادة
متحدثة جيدة	خائفة
	عجز فى الاستقبال
	علاقات المستفيد

المراحل الانتقالية اللازمة للبنات الراشدات اللاتى يتحاشين الصراعات:

- تعرفى مشكلاتك الخاصة وركزى عليها.
- تخلَّ عن مسألة حل مشكلات الآخر.

- تعلمى قبول الاهتمام الإيجابى.
- كونى مستعدة لقبول العون والمساعدة من الآخر.

البنت شديدة النضج

هل أنت من اللاتى يقسون على أنفسهن؟ هل أنت ممن يحتطن دومًا للعواطف؟ هل أنت ممن يجدن صعوبة فى السماح لأنفسهن بالسعى إلى المرح أو الدخول فيه؟ هل حدث أن أحسست بأنك أكثر نضجًا من أندادك؟ إذا كانت الإجابة نعم فذلك يعنى أنك تتوحدين توحدًا شديدًا مع البنات الراشدات شديدى النضج. وهذا ما تؤكده كليو Cleo عندما تقول:

آنا آخذ دورى مأخذ الجد. حاولت جاهدة إبعاد أبنائى عن المخدرات وعن المشروبات الروحية. كنت شخصية من شخصيات إما كذا أو كذا ولم يكن فى حياتى مجال للمساحات الرمادية. حاولت جعل أطفالى ينجزون الكثير وينمون بسرعة كبيرة. أحببت أبنائى من خلال إنجازاتهم وعشت مفوضة من خلال حيواتهم. وركزت طاقاتى كلها على أبنائى وتجاهلت زوجى.

– كليو Cleo

النضج المفرط يختلف عن الأنماط الأخرى، والسبب فى ذلك أن النضج المفرط يكشف عن مواقفك أكثر من أنماطك السلوكية. غالبية النوعيات الأخرى تركز على أنماط سلوكية متباينة. والفتاة الراشدة شديدة النضج، تنظر إلى نفسها، على الرغم من ذلك، نظرة مختلفة فضلاً عن كونها شديدة التحفظ، وتحاول السيطرة تمامًا على عواطفها. والدافع العاطفى وراء النضج المفرط هو الحاجة إلى الاحتراز العاطفى والاستعداد بصورة دائمة.

إذا كنت من البنات الراشدات شديدات النضج، فذلك يعنى أنك لا تأخذين نفسك مأخذ الجد وتقسين عليها، ولكنك تأخذين كل ما تفعلينه مأخذ الجد أيضًا. هذا يعنى أنك أنت "الوالد الأبدى" فى جماعتك. هذا يعنى أيضًا أنك أنت التى تعرف دومًا الأشياء التى يمكن أن تقود إلى الخطأ، وتروحين ترسمين خطتك فى ضوء ما تعرفين. كما أن مقدرتك على توقع ما يقوم به الآخرون تكاد تكون شيئًا مخيفًا. أنت من النوع الذى يمكن الاعتماد عليه، ولكنك تجدين صعوبة كبيرة فى السماح لأى أحد بالقيام بأى شىء نيابة عنك، اعتقادًا منك بأنهم لن يستطيعوا عمل ذلك مثلما ستعملينه أنت. يضاف إلى ذلك أنك تغضبين من أولئك الذين لا يأخذون الأشياء مأخذ الجد مثلما تفعلين.

ومن أكثر المشكلات التى نصادفها فى البنات الراشدات شديدات النضج مشكلة إحساس أولئك البنات بأنهن "محروقات"، بمعنى أنهن يفتقدن شيئًا أو ينقصهن شىء فى حيواتهن. والغالب أن تلك النوعية من البنات الراشدات يبدأن حياة الرشد فى سن مبكرة تمامًا.

وهؤلاء البنات يأخذن على عاتقهن، على سبيل المثال، مسئوليات جسام وهن فى مطلع سن المراهقة، وهنا يبدأن فى الوقوع فى شرك الحمل العاطفى الزائد عن الحد. وهذا يعنى من ناحية أخرى أن أولئك البنات لم يعشن حيوات طفولتهن. وتتردد على ألسنة البنات الراشدات شديدات النضج العبارة واسعة الانتشار التى مفادها "عندما كنت، لم أشعر قط بأنى طفلة". وليس من العجب فى شىء أن تجد أولئك البنات صعوبة فى عيش مرحلتهن السنية حتى عندما يصبحن راشدات. وعلى الرغم من كل ذلك، فلم يقل أحد إن المرح والضحك محرمان حاليًا على حيواتنا، أو إن مرح الطفولة لابد أن يقتصر فقط على سنوات الطفولة وحدها.

أكثر الناس سواءً يكونون "خنثويين عمريًا"

هذا يعنى أن أولئك الناس يجمعون بين أفضل صفات الطفولة وأفضل صفات الرشد فى آن. ونمو الإحساس السوى بالمرح والفرح يعد واحدًا من أفضل المؤشرات الدالة على الشفاء. والابنة الراشدة شديدة النضج تخلط، فى أغلب الأحيان، بين التهكم الفكرى والإضحاك والمرح. وينبغى أن يكون الضحك، والدفء وكذلك الوقت أجزاء فى كل مرحلة من مراحل حياتك، وهذا يحتم عليك أن تعيشى مرحلتك السنية.

إذا كنت من البنات الراشدات شديدات النضج، كيف يؤثر ذلك على علاقاتك؟ من المؤكد أنك مفرطة فى غالبية الأشياء التى تفعلينها، بما فى ذلك علاقاتك. معنى ذلك أنك لا تأخذين علاقاتك مأخذًا لينًا هينًا وتبعثين التوتر فى كل شىء. والأغلب أنك تسمعين من الطرف الآخر فى العلاقة: إنك جادة أكثر من اللازم، "خففى من ذلك بعض الشىء من فضلك". سوف تحسين أنك مسئولة مسئولية معكوسة عن نجاح العلاقة. هذا يعنى أن فشل تلك العلاقة سيجعلك تقاضين نفسك بلا رحمة أو هوادة. والمرح يغيب عنك فى معظم الأحيان، وحتى عندما يتوفر لديك الوقت اللازم للفرح والمرح، تجدين نفسك مهمومة دومًا بالأشياء التى يتعين عليك فعلها. وأنت تعرضين نفسك، فى أغلب الأحيان لمخاطر الإحساس بالقهر فى علاقاتك وتعرضين نفسك أيضًا لمخاطر الاستنزاف العاطفى.

والبنت الراشدة شديدة النضج إذا ما تعلمت أن تأخذ الأمور مأخذًا هينًا لينًا، يصبح بوسعها تحويل سماتها السلبية إلى سمات إيجابية. والسمات السلبية والإيجابية فى حياة البنت الراشدة شديدة النضج هى:

السمات الإيجابية	السمات السلبية
منظمة	الإفراط فى الجدية
تحليلية	تجد صعوبة فى التعبير عن العواطف
مستعدة دومًا	تحتاج دومًا إلى السيطرة والتحكم
ناضجة	الأمراض ذات العلاقة بالتوتر
يمكن الاعتماد عليها	قلة المرح والفرح فى حياتها
تعنى بالمطلوب منها	مخيفة
اليقظة والانتباه	مندفعة
	تتحاشى الإقدام على المخاطر
	ناقدة
	تلوم نفسها كثيرًا

المراحل الانتقالية اللازمة للبنات الراشدات شديدات النضج:

- تعلمى الاسترخاء والفرح والمرح.
- اسمحى للآخرين بتولى المسئولية أيضًا.
- اسمحى لذاتك بالتعبير عن عواطفك.
- نظمى أولوياتك حتى لا تشعرى بالقهر.
- أكثرى من الضحك.

البنت المنسحبة

البنت الراشدة المنسحبة تريد إبعاد نفسها عاطفيًا ونفسيًا عن كل المواقف التى تستشعر أنها ليست مطلوبة وغير مرغوب فيها.

هذا النمط السلوكى يبدأ عندما تكونين فى سن المراهقة وتتخذين قرارًا مفاده أنه على الرغم من أنك يتعين عليك العيش مع أسرتك مختلة الوظيفة، فإن "ذلك لن يضايقنى أو يقلقنى أكثر من ذى قبل". لقد حاولت الانسحاب عاطفيًا من الموقف، وعندما تهيأ لك جو الانسحاب نفذت ذلك على الفور. وفرضيتك فى ذلك كانت على النحو الآتى: "كل ما يتعين علىّ عمله هو الانسحاب، وسوف أخلف كل ذلك ورائى".

وأنت عندما تعرفين متى تنسحبين من المواقف غير السوية فذلك يعنى بالتالى أن استجابتك تدخل فى إطار الاستجابات السوية والصحية أيضًا. ونوعية الانسحاب التى يمكن أن تسبب لك المشكلات هى تلك النوعية التى تقوم فى الأساس على ما يسمى **النهاية السابقة لأوانها** Premature Closure. وهذه النهاية السابقة لأوانها تحدث عندما لا تكونين مستعدة للتعامل مع أى شيء من الأشياء، أو مع أى شخص من الأشخاص الذين يجعلونك تحسين بالقلق وعدم الارتياح وتكون استجابتك أو رد فعلك الأول هو الرغبة فى الانسحاب. وتصرفك هذا لا يهيئ لك فرصة إنهاء الأشياء أو إيجاد الحلول. وهنا تجدين نفسك تلجئين إلى نفس الاستجابة الخاصة بالمواقف المسببة للمشكلات – أى أنك تنسحبين. والدافع العاطفى وراء النمط السلوكى للبنت الراشدة المنسحبة يتمثل فى تحاشى الأذى. وهى تحاول تحقيق ذلك عن طريق تبلد الإحساس، أو عن طريق الخدر العاطفى.

هل تتظاهرين بأن شيئًا لا يضايقك؟ هل تظنين أن بوسعك فصل نفسك عن المواقف التى لا ترضيك؟ هل تبحثين عن الحلول فى علاقاتك، أم عندما لا يسير أمر من الأمور على ما يرام، وهل تودين إنهاء ذلك الأمر؟ هل تنكرين الأحداث غير السارة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فقد يعنى ذلك أنك من النوع المنسحب، ولا تهيئين لنفسك فرصة التقرير أو التعبير عن مشاعرك. وعلى الرغم من كل ذلك،

فأنت عندما تنسحبين تحسبين أن بوسعك الانسحاب العاطفى أيضًا. وهذا هو مكمن المشكلة عند السواد الأعظم من البنات الراشدات المنسحبات.

والبنات الراشدات المنسحبات يحسبن، على سبيل المثال، أنهن نجحن فى الانسحاب من أسرهن التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية، ولكنهن لا يجعلن ذلك الانسحاب يماشى العصر! وإذا كان ذلك الانسحاب، لم يؤثر عليك من الناحية العاطفية، فلماذا تراودك تلك الانفعالات القوية عن جعل ذلك الانسحاب يتماشى مع العصر؟ واقع الأمر، أن غالبية البنات المنسحبات لا ينسحبن، وإنما يستعملن ذلك النمط السلوكى باعتباره سبيلاً لعدم التعامل مع الحِمْل العاطفى الذى يردن إنكاره. وهذا النوع من التفكير والسلوك يوقعك فى شرك عاطفى. ولو نجحت فى الانسحاب، فلن تكون هناك انفعالات أو عواطف من ماضيك، ولكن المشاعر إذا ما بقيت وراحت تلح عليك، فهل يعنى ذلك أنك لم تنجحى فى الانسحاب؟

ونظرًا لأنك ربما تشكين فى كونك بنتًا راشدة منسحبة، فقد يجعل ذلك الشك من الوصول إليك أمرًا صعبًا. فأنت تظنين أنك تحمين نفسك عن طريق الانسحاب. أنت تحسبين أنك إذا لم تنسحبى، سوف تنكشفين ولن تستطيعى السيطرة على عواطفك أو التحكم فيها. ومن هنا، وحتى يتسنى لك التعامل مع مشكلاتك، سوف يتعين عليك التسليم بالحقيقة التى مفادها أن بعض الأشياء قد أثرت عليك وأن انفعالاتك وعواطفك لم يجر بعد تقريرها أو حلها. وهذا يحتم عليك أن تواجهى شخصًا مخيفًا تمامًا؛ هو ذاتك.

وفى مجال العلاقات نجد أن البنت الراشدة المنسحبة تشرع فى الهروب على الفور، عندما تحس أن أمرًا من الأمور أصبح متعبًا وغير مريح. يضاف إلى ذلك أن تلك البنت يرجح لها أن تنسحب إذا ما استشعرت قدوم المتاعب. وعلى الجانب الآخر، نجد أن مفهوم تلك البنت عن مكونات العلاقة السوية، لا يتسم بالواقعية. والعلاقة السوية عند مثل هذه النوعية من البنات الراشدات المنسحبات هى تلك العلاقة الخالية تمامًا من المتاعب والمنغصات. ومن غير المرجح هنا أن تجد مثل هذه البنت، علاقة من هذا القبيل حتى يتسنى لها الانتقال من علاقة إلى أخرى، إما

بحثًا عن العلاقة السوية، أو تخليًا عن العلاقة القائمة فى أسرع وقت ممكن تحسبًا لاستشعارها للمتاعب القادمة. والانسحاب الدائم هو الذى يحرم هذه النوعية من البنات، من المهارات التى تمكنهن من تقرير الصراعات الناشئة عن العلاقات. هذه النوعية من البنات ترى أن المشكلات التى تنتج عن العلاقات إنما يتسبب فيها الطرف الثانى فى العلاقة.

وعلى سبيل المثال، أقامت هذه الفتاة الراشدة المنسحبة علاقات مع ست من الرجال، ثم انهارت كل هذه العلاقات. ترى، ماذا تستخلص تلك البنت من تجاربها وخبراتها؟ من رأيها، أن هناك شيئًا خاطئًا في الرجال، وأن ذلك الخطأ موجود في كل واحد من أولئك الرجال. وهى تواجه المشكلة نفسها حاليًا فى العلاقة السابقة التى أنشأتها. ترى، كيف تتجاوب هذه البنت مع هذه العلاقة الجديدة؟ إنها تقول للطرف الآخر فى العلاقة: "انتبه، إذا كنت ترى فى علاقتنا متاعب أو منغصات، فإن تلك المتاعب والمنغصات هى من صنعك أنت. وإذا لم تستطع تسوية تلك المتاعب والمنغصات، فسوف أغرب عن هذا المكان". أنا أعرف كيف تفكرين، لقد انتظرت سنوات لتقولى ذلك لشاب من الشباب. وهذا يبدو لك أمرًا طيبًا، لكن انظرى إلى ذلك الذى أنكرته تلك البنت الراشدة على نفسها. لقد أنكرت على نفسها تنمية أنواع المهارات التى تساعدها فى علاقاتها. إنها تنكر على نفسها أحاسيسها ومشاعرها الخاصة، وتنكر على نفسها أيضًا تنمية مفهوم سوى لما يمكن أن يكون علاقة سوية. هذا يعنى أن مثل هذه البنت تصبح منعزلة أو إن شئت فقل منسحبة من احتياجاتها الخاصة. وهذا هو ما تؤكده جراس Grace عندما تقول:

أكبر مشكلاتى هى مشكلة كراهيتى لذاتى. لم أصدق قط أن الآخرين رضوا عنى بحق، أو أحبونى، وكنت أتشكك دومًا فى دوافعهم. أنا أخاف من الغضب فى ذاتى وفى الآخرين. أنا أفتقر إلى الثقة. أنا أضع جدارًا دائمًا بينى وبين الآخر، كى أضمن ألا يؤذينى أحد.

– جراس Grace

والسمات الإيجابية والسلبية فى حياة البنت الراشدة المنسحبة تشتمل على:

السمات الإيجابية	**السمات السلبية**
سرعة الفهم	المواقف المتزمتة
وضع الحدود	الغيرة، والشك
القدرة على استشعار المتاعب	التحدى
الاستقلال	وحيدة
ذاتية الدوافع	تبلد الشعور
التنقل	التعرض الشديد للإدمان
عدم قبول الحلول الوسط	المبالغة فى كتمان السر
	الغضب الداخلى
	الخوف من الأذى
	الإنكار

المراحل الانتقالية اللازمة للبنات الراشدات المنسحبات:

- تعلمى المهارات الداخلة فى العلاقات بين الأشخاص.
- نمّى لديك مفهومًا واقعيًا للعلاقات السوية.
- نمّى لديك بدائل التعامل مع التوتر.
- تعلمى تحديد عواطفك وانفعالاتك والتعبير عنها.
- تعلمى تقبل العون والمساعدة من الآخر.

هل يوجد شيء اسمه البنت الراشدة السوية؟ هذا مستحيل تمامًا! ومثل هذه البنت تعرف باسم البنت الراشدة المحصنة. وقد أثبت كثير من الدراسات والأبحاث أن بعض الأطفال الذين ينشأون في الأسر مختلة الوظيفة تمامًا، يخرجون من تلك الأسر وهم راشدون أسوياء تمامًا (كارميزى، ١٩٧٦ ؛ فيرنر، ١٩٨٦).

وأنا لم أفهم قط كيف أمكن وصف الأطفال الراشدين بأوصاف سلبية. كنت أعجب دومًا من الموضع الذى ينتمى إليه الأطفال الأسوياء، أو إن شئت فقل: إنى كنت أعجب للأجزاء السوية التى يشترك فيها الأطفال الراشدون. وأنا أحسب أن النمط السلوكى المحصن يمكن أن ينمو ويتطور فى البنات الراشدات من ثلاث نواحٍ:

أول هذه النواحى أن البنت الراشدة، يمكن أن تظهر فى النهاية، ودون أى شكل من أشكال التدخل الرسمى، مثل فتاة راشدة سوية.

وثانى هذه النواحى يحدث عندما تستطيع الفتاة الراشدة مواجهة الكثير من مشكلاتها ومشاعرها. وتستطيع مثل هذه الفتاة أن تصبح فتاة محصنة عن طريق عملية الشفاء.

وثالث تلك النواحى يحدث عندما تبدئين الإقرار بأن بعض أجزائك سوية وعلى المستوى المطلوب. وأن أجزاء أخرى منك محصنة ومنيعة. ترى، لماذا نحدد السمات الإيجابية فى كل نمط من الأنماط السبعة السابقة؟ السبب فى ذلك، أن بعضًا من أقسامك تكون إيجابية تمامًا. والأهم من كل ذلك، أن لديك القدرات التى تمكنك من زيادة نموك أكثر وأكثر.

ترى، ما الذى أقصده بكلمة محصنة؟ هل أقصد بذلك أن شيئًا لا يؤثر عليك وأنك تستعصين على التدمير؟ أبدًا. فالبنت الراشدة المنيعة هى بنت لا تنكر

مشاعرها، أو آلامها أو خبراتها. وهى عندما تستشعر أنها باتت معرضة ومكشوفة، لا تبادر فقط بالاعتراف بذلك، وإنما تطلب العون والمساعدة وتقبلهما. والمعروف أن الكثير من الأنماط الأخرى تنكر مشاعرها عندما تكون بحاجة إلى العون والمساعدة، من هنا فهن يجدن عوناً لهن فى ذلك الإنكار. والفتاة الراشدة المحصنة لا تنكر، ولكنها تقبل ثم تتصرف بعد ذلك حفاظاً على سلامتها.

إلى أى حد تهتمين بذاتك العاطفية؟ هل أنت على استعداد للسماح لذاتك بالاعتراف عندما تصبحين معرضة ومكشوفة؟ هل تسمحين لنفسك بطلب المساعدة، وتسمحين لها أيضًا بقبول تلك المساعدة؟ هل تستطيعين تحديد سماتك المحصنة؟ هل تحولين خصوم عهد طفولتك إلى سمات راشدة تعمل لصالحك مستقبلاً؟ هذا يعنى أن البنات المحصنات يُصنَعْن ولا يُولَدْن. هذا يعنى أيضًا أنك تكونين محصنة من خلال أفعالك ومواقفك. أنت تتعلمين استعمال السمات الإيجابية التى جرى تعرفها فى كل البنات الراشدات. أنت تتعلمين أنك لن تفقدى مطلقًا قدراتك على التطلع، وعلى المخاطرة، والمحاولة، والتسامح، والنمو متجاوزة إصاباتك؛ وتتعلمين أيضًا أنك لم تفقدى مقدرتك على الإسهام، وعلى الحب وتقرين وتعترفين أيضًا بأنك شخصية طيبة.

والبنات الراشدات المحصنات يعرفن فى العلاقات كيف يتوصلن إلى التوازن. وأنت عندما تكونين من البنات الراشدات المحصنات تصبح علاقاتك صحيحة وسوية. فأنت تعرفين كيف تعطين وكيف تأخذين. كما يجرى أيضًا إشباع احتياجاتك العاطفية والبدنية. هذا يعنى أيضًا أنك قادرة على التعبير عن احتياجاتك وأنك قادرة أيضًا على التفاوض الصريح مع الطرف الثانى فى العلاقة. هذا يعنى أن بوسعك أن تكونى ذاتك الحقيقية دون خوف من الرفض؛ ويعنى أيضًا أنك يمكن أن تكونى محبوبة بالشكل الذى أنت عليه. كما يعنى فوق كل ذلك أنك شخصية

عظيمة فى أية علاقة تكونين طرفًا فيها. يضاف إلى ذلك أن سلامتك تكون واضحة ومعدية أيضًا.

ونظرًا لأن النمط السلوكى يكون مختلفًا تمامًا عن الأنماط الأخرى، فسوف أحدد بعض السمات التى اكتشفناها فى البنات الراشدات المحصنات. ولن أحدد الفترات الانتقالية اللازمة لهن، والسبب فى ذلك أن البنات الراشدات المحصنات ينمون بصورة مستمرة.

ما عدد السلوكيات الحصينة التى تتوفر فيك من بين السلوكيات الحصينة الآتية:

- أنت تعرفين كيف تجذبين إليك كل المحيطين بك وتعرفين أيضًا كيف تستفيدين من عونهم ومساعدتهم لك.
- تَكَوَّن لديك معنى سليم للمرح والفرح والإضحاك.
- تَكَوَّن لديك معنى متوازن عن الاستقلال الذاتى.
- أنت تحسين الارتياح الاجتماعى وتشعرين بالارتياح مع من يحيطون بك.
- أنت على استعداد لتحديد مشاعرك والتعبير عنها.
- أنت قادرة على مواجهة مشكلاتك.
- أنت لا يسيطر عليك أحد ولا تسعين إلى السيطرة.
- أنت لا تعيشين وأنت خائفة من ماضيك، ولكنك تعيشين بمرح الحاضر.
- أنت راضية عن ذاتك.

أنا اليوم أحب ذاتى. أنا اليوم من نوعية جديدة بحق ... أرى نفسى على أنى زهرة. والأفضل من ذلك، أنك عندما تزرع حديقة، فإنك تزرع بذرة أيضا. لقد

زرعت فيَّ بذرة وهى الآن تتحول إلى زهرة. زهرة تزداد تفتحًا يومًا بعد يوم. وعندما تتفتح الزهرة، تتفتح الأبواب أيضًا فى حياتى. ومع كل باب ينفتح فى حياتى، تكون هناك تجربة جديدة وأجد فى تلك التجربة سلامى الداخلى وحب الذات اللذين تستحقهما. أنا أفعل ذلك بكل تأكيد... وأنا اليوم على ما يرام، أنا على ما يرام فعلاً.

– ليليان Lillian

الفصل التاسع

أنا لست مدمنة مرافقة(*)، فهل نحن كذلك؟

هل تجدين نفسك تستعملين الحلول القديمة فى المشكلات الجديدة وتكتشفين أن تلك الحلول لا تصلح لما تستعملينها فيه؟ هل أنت ممزقة الأنماط السلوكية القديمة والوعى الكامل بالرغبة فى التغيير، ولكنك لا تعرفين طبيعة ذلك التمزق؟ هل تعرفين ذلك الذى يشدك إلى الوراء ويحول بينك وبين النمو؟ هل تخافين أن تكونى ذاتك الحقيقية، وبخاصة فى مجال العلاقات؟ إذا كانت هذه الأسئلة تنطبق عليك فذلك يعنى أن لديك "رواسب" من طفولتك، وأن تلك الرواسب هى التى تدخلك فى أنماط سلوكية غير سوية. يضاف إلى ذلك، أن تلك الأنماط يمكن أن تقودك إلى الإدمان المرافق. وهذا هو ما تؤكده ماليسا Malissa عندما تقول:

ياه، أنت تنظرين دومًا وراء ظهرك، انتظارًا للسحاب، أليس ذلك صحيحًا؟

– ماليسا Malissa

جرى تعريف الإدمان المرافق عدة مرات، ويمكن لنا إرجاع أصول ذلك الشكل من الإدمان إلى مسألة تقييم مدى تأثر أعضاء الأسرة التى لا تدمن المشروبات الروحية بإدمان شخص آخر تعاطى مثل هذه المشروبات. ومع ذلك، فالمسألة أكبر من أن تكون تعرضًا للكحوليات وحسب، إنها مسألة تعرض الإنسان للحياة فى أسرة مختلة الوظيفة أيضًا. زيدى على ذلك، أن الإدمان المرافق لا يمكن أن يصطبغ تمامًا بتعاطى المشروبات الروحية.

(*) للمزيد عن المدمن المرافق راجع كتاب "**إرادة الإنسان فى شفاء الإدمان**" ترجمة الدكتور / صبرى محمد حسن، ومن منشورات المجلس الأعلى للثقافة، فى جمهورية مصر العربية. (المترجم)

من ذلك، على سبيل المثال، أن روبرت سوبى Subby يعرف الإدمان المرافق بأنه "حالة نفسية عاطفية وسلوكية تنشأ نتيجة لتعرض فرد من الأفراد لمجموعة من القواعد القاهرة، وممارسة تلك القواعد – القواعد التى تحول دون التعبير الصريح عن المشاعر، كما تحول أيضًا دون المناقشة المباشرة للمشكلات الشخصية والمشكلات التى تنشأ بين الأشخاص" (سوبى ١٩٨٧).

هل حدث نموك فى أسرة لم تدمن المشروبات الروحية، ولكنها فيها الكثير من القواعد القاهرة المعلنة وغير المعلنة؟ وأن أحدًا من أفراد الأسرة لم يصوت على تلك القواعد، ولكن كان يجرى الحفاظ عليها بكل قوة. هل كنت تحسين فى بعض الأحيان أنك تعيشين ديكتاتورية عاطفية؟ هل لا تزالين تحسين فقدان التوازن بسبب التجارب التى مررت بها؟ هذا هو ما تؤكده ويندى Wendy عندما تقول:

يصعب إعادة القيم والثقة والحب مرة ثانية إلى ما كانت عليه والسبب فى ذلك أن تعرفك تلك القيم وهذه الثقة لم يعد موجودًا بعد: لقد نشأت على أن أكون مستقلة تمامًا. ويصعب علىّ السماح للآخر أن يرى ذلك الذى يدور فى داخلى... حياة الشخص المستقل مسألة صعبة، إذ يحاول أن يفعل كل شىء، ويتصرف على النحو الذى ينبغى أن يكون، ويجمّع الأجزاء إلى بعضها ثانية.

– ويندى Wendy

طبقًا للفصل السابق عن الأنماط السلوكية، إذا كان توحدك يتناسب تناسبًا عكسيًا مع السمات السلبية، فالأرجح فى مثل هذا الحال أن يكون لديك الكثير من سلوكيات المدمن المرافق. والإدمان المرافق هو الذى يفقدك توازنك العاطفى والسلوكى فى حياتك. وهذا الإدمان المرافق هو الذى يجعل تركيزك ينصب على الخارج وهو لا يهيئ لك فرصة تنمية معنى صحيح للذات.

والإدمان المرافق يقاس بمدى تأثرك بأسرتك التى تدمن تعاطى المشروبات الكحولية. وأنت عندما تفقدين توازنك، تصبحين مسرفة فى جانب أو آخر.

من ذلك، على سبيل المثال أنك قد تعطين الكثير في موقف وتعطين أقل من القليل في موقف آخر. والمعروف أن البنات الراشدات كلهن يكشفن عن بعض السمات التي يمكن أن تتوحد مع الإدمان المرافق، ولكن كم تلك السمات هو الذي يحدد إن كانت تلك السمات داخلة في الإدمان المرافق أم لا، وإذا كان كثير من سلوكياتك يسبب لك الألم، وأنك غارقة في أنماطك القديمة بشكل واضح، فالأرجح لك أن تتوحدي تمامًا مع سمات الإدمان المرافق.

سمات الإدمان المرافق شديدة الخطورة

هل أنت مدمنة مرافقة؟ هل يمكن أن تكوني مدمنة مرافقة؟ وما سمات ذلك، وهل أنت معرضة لاكتساب تلك السمات؟

ما مدى توحدك مع العبارات الآتية؟

- لدي إحساس مفرط / متدن بالمسئولية ومن السهل على الانشغال بالآخرين، حتى إن أدى ذلك إلى تجاهل احتياجاتي الذاتية المشروعة.
- "أركز" مشاعري على عهد طفولتي وفقدت قدرتي على التعبير عن مشاعري لأن ذلك يؤذيني تمامًا.
- أحس بالعزلة المادية / العاطفية وأخاف من الناس، وبخاصة رموز السلطة.
- أصبحت أدمن الاستحسان / الإثارة وفقدت شخصيتي في هذه العملية.
- أخاف الغاضبين من الناس كما أخاف أيضًا من النقد الذاتي.
- أحيا كما لو كنت ضحية.
- أحاكم ذاتي محاكمة قاسية واعتدادي بنفسي متدنٍّ.
- أنا متواكلة وترعبني الوحدة والعزلة. وأنا أتمسك بأية علاقة تحاشيًا للوحدة والعزلة.

- تراودنى مشاعر الإحساس بالذنب عندما أدافع عن ذاتى.
- تحولت إلى مدمنة كيماوية أو كارهة / مفرطة فى تناول الطعام، أو أبحث عن شخصية أخرى مدمنة، من قبيل مدمنات العمل، استهدافًا لإشباع حاجاتى الإدمانية.

السمات سابقة الذكر، إذا ما كنت تلجئين إليها فى كثير من الأحيان، تعد مؤشرات على أنك واقعة تحت أخطار التحول إلى مدمنة مرافقة. ومع ذلك، فنحن عندما نفكر فى الإدمان المرافق، يجب أن نحرص ألا نصف الكثير من السلوكيات بأنها من سلوكيات الإدمان المرافق.

ولعلك لاحظت، على سبيل المثال، أن كثيرًا من السلوكيات التى لها علاقة بالإدمان المرافق تتركز على الرعاية والاهتمام، أو إن شئت فقولى التفكير فى الآخر، أو المساعدة أثناء الأزمات، أو الافتقار إلى استحسان الغير، وربط حياتك بعلاقاتك بالآخر. ترى، ما الخطأ فى مثل هذه السلوكيات؟ أليست تلك السلوكيات هى التى نتمنى أن تكون فينا وفى أصدقائنا؟ والسؤال المهم الذى يتبادر إلى الذهن هنا هو، ما ذلك الخط الذى يربط بين أن يكون الشخص دافئًا ومحبًا ومهتمًا من ناحية وأن يكون مدمنًا مرافقًا من الناحية الأخرى؟ ترى، إذا ما قلنا تجاوزًا إن أى سلوك من سلوكياتك التى تساند الآخر وتعينه يتسم بالإدمان المرافق، فهل يعنى ذلك أننا نقول إنك تخطئين عندما تهتمين بشخص آخر أو تعنين به؟

وأنا أرى أن الإدمان المرافق ذاته يجب أن نحكم عليه من موقف متوازن. وقد غلب فى الآونة الأخيرة تعريف الإدمان المرافق تعريفًا غامضًا تمامًا وواسعًا تمامًا، الأمر الذى نتج عنه إدراج القسم الأكبر من سلوكيات التنشئة ضمن هذا التعريف. لقد قرأت لبعض المؤلفين الذين يقولون إن حوالى ٩٦% من الأسر الأمريكية تدخل فى عداد الأسر المدمنة المرافقة! وهذا يقودنى إلى افتراض أنك إن كنت مدمنة مرافقة، فذلك يعنى أنك لابد أن تكونى شخصية عادية وطبيعية! ولكن

ماذا عن نسبه الـــ ٤% التى تمثل الأسر المتبقية؟ واقع الأمر، أن تعريف الإدمان المرافق عندما يصبح غامضًا تمامًا يعرضنا لقناعات لا يمكن تبريرها.

وإذا أردت أن تعرفى إن كنت تعانين الإدمان المرافق أو أنك واقعة تحت مخاطر الدخول فيه، فهذا يحتم عليك تقييم سلوكياتك ودوافعك العاطفية تقييمًا أمينًا. والتسليم بتعريف فضفاض من هذا القبيل معناه أنك تظنين أنك يجب أن تكونى مستقلة تمامًا، أى أنك لست بحاجة إلى أى أحد؛ أو قد يعنى ذلك أيضًا أن مساعدة الغير هى مؤشر من المؤشرات الدالة على مرضك. ويجب ألا يغيب عن بالك أن الهدف من كل ذلك هو البحث عن التوازن، وليس عن المُطْلَقات. ونحن عندما نسرف فى استعدادنا لجعل الإدمان المرافق ظاهرة تفسر كل شىء، سوف نتحول إلى مدمنين مرافقين فى فهمنا للإدمان المرافق نفسه.

علاقات الإدمان المرافق

كيف تعرفين أنك فقدت التوازن فى حياتك؟ اسمحى لنا أن ندرس طريقة استجابتك فى العلاقات باعتبار تلك الاستجابة مثالاً واحدًا من سلوكياتك التى يمكن أن تعرضك للإدمان المرافق.

باعتبارك فتاة راشدة هل أنت شخصية دافئة سوية أم أنك مدمنة مرافقة تحاول إخفاء ذلك عن طريق التظاهر بالدفء والحب أمام الآخرين؟ من أفضل المؤشرات التى توضح ما إذا كنت مدمنة مرافقة أم لا، ذلك المؤشر الذى يعتمد على مدى إشباع احتياجاتك. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت شخصًا معطاء ويجرى إشباع احتياجاتك بحق، فذلك يعنى أنك لا تعطين الكثير وأنك لست فاقدة لتوازنك.

وعلى سبيل المثال، تتكلم روبن نورود Norwood فى كتابها: **النساء اللاتى يسرفن فى الحب**، عن مشكلة الإسراف فى الحب، وبخاصة من النساء اللاتى نشأن فى أسر مختلة الوظيفة. ومع ذلك، هل المشكلة الحقيقية تتمثل فى

الإسراف فى الحب أم فى قلة الحب من الآخر؟ تقول نورود إن نساء كثيرات من أولئك اللاتى لا يشعرن بأنهن محبوبات، يقعن فى فخ إعطاء ذلك الذى تتمنين الحصول عليه (نورود، ١٩٨٥). هذا يعنى أنك تظنين أنك عندما تعطين الحب، تتمنين الحصول عليه بالمقابل.

ومع ذلك، ماذا يحدث لك، إذا ما أعطيت مقدارًا كبيرًا من الحب، ولم تحصلى إلا على القليل جدًا مقابل ذلك الكثير؟

إذا استمررت فى نمط العطاء أكثر مما تأخذين، فذلك يعنى أنك محصورة فى دائرة علاقة من علاقات الإدمان المرافق. وفى العلاقة السوية، يجب إشباع احتياجاتك وإشباع احتياجات الآخر أيضًا. وفى علاقة الإدمان المرافق لا يجرى إشباع احتياجات سوى طرف واحد فقط، ومن سوء الطالع أن يكون ذلك الإشباع على حساب إرجاء إشباع احتياجات الطرف الآخر. وهذا هو ما تؤكده ماورين عندما تقول:

دون وعى أجدنى أنتهى إلى انتقاء الرجال ذوى الحاجات. كنت ألعب دور الشقيقة الكبرى. لم أستطع مشاركة الناس مشاعرهم والسبب فى ذلك أننى كنت أتطلع إلى أن أكون أفضل مما أنا عليه. كنت أحسب أنى عندما أكون بالمستوى المطلوب سوف أجعله سعيدًا. واقع الأمر، أننى كنت أكرر الدور الذى لعبته مع أبى. وكان طبيعيًا ألا ينجح ذلك.

– ماورين Maureen

إذا كنت مدمنة مرافقة "بمعنى الكلمة"، فذلك يعنى أنك تجيدين إشباع احتياجات الآخرين، ولا تشبعين احتياجاتك، وهذا يحتم عليك الإقلاع عن دور المدمن المرافق "بمعنى الكلمة".

هل تنشغلين فى علاقاتك بسلوكيات المدمن المرافق؟ اسألى نفسك عما إذا كنت تتوحدين مع السمات الآتية الخاصة بعلاقات الإدمان المرافق.

- أفعل أى شىء حفاظًا على علاقتى من التداعى والسبب فى ذلك أننى لا أحب الوحدة.
- أنا لا أعترف بشىء اسمه الإسراف فى الجهد أو الوقت الذى أنفقه فى مساعدة الطرف الآخر فى العلاقة.
- لم أحظ قط بالمزيد من الحب فى أية علاقة من علاقاتى، لذا فأنا لا أتوقع الحصول على المزيد من الحب الآن.
- أبذل قصارى جهدى دومًا لإرضاء الطرف الآخر فى العلاقة. وأنا أصاب بالخوف والفزع عندما يغضب الطرف الآخر.
- أتحول، فى معظم الأحيان، إلى راعية لذوى الحاجات ولكنى أجد صعوبة فى قبول الرعاية من الآخر.
- أواصل الدخول فى علاقات مع أناس أحسب أنى أستطيع تغييرهم، أو آمل أن يتغيروا لأنهم يحبوننى.
- عادة ما أعطى، فى علاقاتى، قسطًا أكبر مما هو مطلوب منى، وأواصل عمل ذلك لسبب أو آخر.
- أنا لا أحس قط أنى على مستوى الشخص الذى دخلت معه فى علاقة.
- أود أن أكون المسيطرة فى علاقاتى، ولكنى أجدنى مُسَيْطَرًا علىّ فى أغلب الأحيان. ويجيىء ردى على ذلك على شكل محاولة الحصول على المزيد من السيطرة والتحكم.
- إذا طرأت مشكلات على علاقاتى، أجدنى أفكر فيما ينبغى أن تكون عليه العلاقة، بدلاً من التفكير فى الحال التى هى عليه.
- أنا أعشق أن "أكون محبوبة".

- أواصل الدخول في علاقات مع أناس "هم مشروعات علاج" وعادة ما أصاب بالأذى العاطفى عندما أحاول تثبيت تلك العلاقات وترسيخها.
- من السهولة يمكان أن أصاب بالاكتئاب فى علاقاتى، وبخاصة عندما لا يسير كل شيء على ما يرام.
- لست واثقة من أنى سأحس بالارتياح أو الإبقاء على علاقة سوية فترة طويلة من الزمن.

إلى أى مدى أثرت فيك طفولتك؟ وما عدد الأنماط السلوكية السلبية التى حملتها معك من طفولتك إلى صباك؟ وما مدى نجاحك فى عملية الشفاء؟ كل هذه الأمور تعتمد على مدى تورطك فى الإدمان المرافق. ولكن هناك أمر واحد مؤكد عن الإدمان المرافق. معنى ذلك أن دخولك دائرة الإدمان المرافق يحول بينك وبين الشفاء من ناحية وأن تكونى سوية من الناحية الأخرى.

البنات الراشدات اللاتى تكثر المشكلات فى حيواتهن هن أولئك البنات اللاتى يدخلن دائرة الإدمان المرافق. والإدمان المرافق يمكن أن يطفو على سطح علاقاتك، وعلى سطح المهارات الأبوية فيك، وعلى سطح اعتدادك بنفسك، وفى محاولات الشفاء. وإذا لم تكونى واثقة من أنك لديك بعض سمات الإدمان المرافق، فاسمحى لنا بتقسيم الإدمان المرافق إلى أنماط سلوكية ثم نرى بعد ذلك عدد السمات التى تتوحدين معها. وعلى الرغم من ذلك، فالمرجح للمدمن المرافق "تمامًا" ألا يعى سلوكياته. وأنت عندما تركزين دومًا على الآخر، تقل فرصة تركيزك على إشباع احتياجاتك.

كسر دائرة الإدمان المرافق يحدث عندما تكتشفين، فى نفسك، بعضًا من تلك الأنماط السلوكية. ويجب ألا ينصرف ذهنك إلى أن تلك الأنماط تجعل منك شخصية "سيئة" أو شخصية ساذجة لأنك لا تدركينها أو تعينها. هذا يعنى أنك تفعلين ذلك الذى كان له مغزى كبير فى طفولتك. وهذا أيضًا هو ما نطلق عليه

اسم "معنى الطفولة"، وهذا أيضًا هو الذى ساعدك على النجاة وتخطى مشكلاتك. هذه الأنماط السلوكية لم "يعد لها الآن معنى" وهى التى تحول بينك وبين النمو. هذا يعنى أيضًا أن تلك الأنماط لم يعد لها محل من الإعراب وهى التى تسبب لك الآلام. وأنت عندما تريدين تكسير تلك الأنماط يتعين عليك أن تتعرفى أنماطك السلوكية.

هل لا تزالين تحتفظين بأى نمط من الأنماط السلوكية الآتية؟

الانهزام المتزايد

هل تستشعرين اليأس وقلة الحيلة فيما يتعلق بتغيير نفسك أو موقفك الحالى؟ هل استبدلت بموقف الأمل موقف التشاؤم؟ إذا كانت الإجابة نعم، فذلك يعنى أن لديك إحساسًا بالانهزام المتزايد، الذى هو مؤشر من مؤشرات الإدمان المرافق. حتى عندما تؤدين على ما يرام، هل تحسين بالرضا عما تفعلين أم يظل اعتدادك بنفسك متدنيًا؟

العيش فى خوف

يحدث العيش فى خوف للبنات الراشدات فى عدة أشكال: فقد يحدث هذا الخوف لك عندما تكونين مشغولة بمشكلات الآخرين، أو عندما تعجزين عن المطالبة باحتياجاتك. ومن بين أعراض العيش فى خوف أيضًا الإفراط فى تحمل المسئولية، والتحايل على سلوكيات الآخرين، واستمرار القلق ومشاعر الرعب والخوف. هل تخافين المستقبل؟ هل تخافين، فى معظم الأحيان، من أن الأمور لن تتحسن مطلقًا بالنسبة إليك؟ هل تحسين أنك متورطة فى حياتك ولن تتعلمى مطلقًا تفتيت أو تقسيم الأنماط السلوكية التى تعوقك وتعرقلك؟ كل هذه علامات ودلائل العيش فى خوف، والمعروف أن الخوف يلعب دورًا رئيسًا فى الإدمان المرافق.

الهوية المضرورة

تكلمنا مرارًا عن أسرتك التى تدمن المشروبات الروحية، وعن مدى الضرر الذى يمكن أن تلحقه مثل هذه الأسرة بشخصيتك. ومعروف أن ضياع الشخصية وصعوبة وضع الحدود التى تفصل بينك وبين الآخرين، يلعبان دورًا مهمًا فى جعلك تستمرين داخل دائرة الإدمان المرافق. ونحن عندما نحتاج إلى الآخرين كى يؤكدوا ما نحن عليه بالفعل، فذلك يعنى أننا نعانى نمو الشخصية المضرورة. يضاف إلى ذلك، أن عجزك عن فصل نفسك عن الآخرين وإثبات شخصيتك يعرضك لمخاطر الاستمرار داخل دائرة الإدمان المرافق. وأنت عندما تكونين مدمنة مرافقة، فلن تكون حياتك ملكًا لك مطلقًا، وإنما ستكون منتمية إلى شخص آخر. ولكنك قد لا تدركين ذلك أو تعينه مطلقًا، والسبب فى ذلك هو انشغالك تمامًا بالتوحد مع الآخرين.

الإدمان المرافق ليس سوى شرك. ولب الإدمان المرافق هو تخليك عن هويتك. وكلما زاد إدمانك المرافق زاد أيضًا توحدك مع هوية الآخر. وكلما زاد توحدك مع الآخر قل تفكيرك فى ذاتك. ومن سوء الطالع أن من تتوحدين معه توحدًا عكسيًا، كائنًا من كان، لن يساعدك على الإفلات من دائرة الإدمان المرافق. ولن يسمح لك ذلك الآخر إلا بمساعدته هو ومعاونتك له على حساب التضحية بذاتك.

وأنا أعتقد أن الوقت قد حان لنقول: "وداعًا لتقديم المزيد من التضحيات الإنسانية".

العار والخجل

فى أغلب الأحيان تطرقت البنات الراشدات إلى العار والخجل معتبرات إياه مشكلة من المشكلات، ولكن ذلك الخجل والعار كان يأخذ أشكالاً مختلفة. كان

الإحساس بالعار لدى بعض البنات الراشدات مرتبطًا بالإحساس بالذنب لا فيما يتعلق بسلوكهن وحدهن وإنما بسلوكيات الآخرين. يضاف إلى ذلك أن الإحساس بالعار يمكن أن يظهر على شكل رغبة فى إنكار مشكلات العائلة، وبخاصة مشكلة تعاطى المشروبات الروحية.

زيدى على ذلك، أن تعبيرات كراهية الذات التى من قبيل "أنا سيئة"، "أنا لا أستطيع عمل شىء بالطريقة الصحيحة"، "أنا لا أرضى أحدًا"، وكذلك التعبير الذى يقول: "أنا لست جيدة مثل الآخرين"، كل هذه التعبيرات ليست سوى أمثلة على الطريقة التى يدخل العار بها صاحبه إلى دائرة الإدمان المرافق.

الارتباك

هل تندهشين فى أغلب الأحيان عندما تكتشفين أن ما كنت تعتقدينه لم يكن حقيقيًا أو معتادًا؟ الإدمان المرافق لا يفصلك عن نفسك وحسب وإنما يفصلك عن الواقع أيضًا. وعلى الرغم من ذلك، فإنك عندما ترين رأى العين موقفًا من مواقف الأسر مختلة الوظيفة وتتأكدين منه، يصعب عليك إنكاره أو التستر عليه. هذا يعنى أن الإنكار هو الذى يمنعك من قبول الواقع والتسليم به، ومع ذلك يتسبب الإنكار فى ارتباكك بصورة مستمرة.

من أعراض الارتباك أيضًا سهولة الانخداع، أو إن شئت فقولى: تصديق كل ما يقال لك (مرض "تصديق أى شىء") هو والتردد. ونحن عندما لا نتأكد مما هو حقيقى، نصدق كل شىء يُقَال لنا. وأهم عامل من عوامل استغلالك، يتمثل فى سماحك للآخرين بالتحكم فى معتقداتك بشأنهم، وبشأن ذاتك أيضًا.

الغضب

المدمن المرافق شخص دائم الغضب ولكنه لا يعرف الشىء الذى يغضبه ولا الشخص الذى يغضبه. ترى، ماذا تفعلين بغضبك؟ هل تفصحين عن غضبك أم

تكبتينه داخلك؟ هل تتعاملين مع غضبك بصورة مباشرة، أم تصبينه على شخص آخر أو نشاط آخر تَغْطِيةً لذلك الغضب وإخفاء له؟ يجب أن تعلمى أن إعادة توجيه الغضب ليس إلا نمطًا سلوكيًا من أنماط الإدمان المرافق.

بعض من البنات الراشدات كن غاضبات روحيًا، إحساسًا منهن أن الله قد خيب آمالهن، لا فى طفولتهن، وحسب، وإنما فى صباهن أيضًا.

شكل آخر من أشكال الغضب يتمثل فى الغضب غير المحدد، أو مجهول المصدر. هل أنت ممن تمشين هنا وهناك وهن يشعرن بالغضب بلا أى سبب من الأسباب الواضحة، وكل ما تحسينه أنك غاضبة ليس إلا؟ هذا مؤشر بأن هناك خطأ من الأخطاء. وتتمثل المشكلة، فى مثل هذا الظرف، فى اكتشاف سبب ذلك الغضب. ويجب أن تعلمى أن الغضب الذى لا يجرى تصريفه أو مواجهته لا ينتهى. واقع الأمر، أن مثل هذا الغضب لا يتسرب وحسب وإنما يتزايد ويتفاقم. الإدمان المرافق قد يدفعك إلى إعادة توجيه غضبك، ولكنه لا يخلصك من ذلك الغضب بأى حال من الأحوال.

وأنت إذا ما توحدت توحدًا شديدًا مع ما لا يقل عن أربعة أنماط من الأنماط السلوكية سابقة الذكر فذلك يعنى أنك تخاطرين بالدخول إلى دائرة الإدمان المرافق. والبنات الراشدات الداخلات فى دائرة الإدمان المرافق بينهن إحساس مشترك مفاده أنهن فى ورطة، كما أصبحن أكثر وعيًا وإدراكًا بأن ذلك الإدمان المرافق إنما يعوق شفاءهن. وأنا أرى أن أعظم النتائج التى تترتب على الإدمان المرافق تتمثل فى الحيلولة بينك وبين ذاتك الحقيقية.

خوف الأنا

تعرف كارين بليكر Karen Blaker فى كتابها **مولود للاسترضاء**، الخوف من كينونة الذات الحقيقية، على أنه "خوف الأنا" (بليكر، ١٩٨٨). هل تحسين فى

معظم الأحيان وكأنك دجّالة عاطفية؟ هل تخافين الكشف عن ذاتك الحقيقية؟ الخوف من الأنا هو الذى يحول بينك وبين ذاتك الحقيقية وهو يتضح بصفة خاصة عندما تحسين أنك عاجزة عن أن تكونى ذاتك الحقيقية فى العلاقات التى تقيمينها. خوف الأنا هو الذى يجعلك تحسين أنك يجب عليك أن تحتاطى دومًا كيما تسترضى الآخر. زيدى على ذلك، أنك تحرصين دومًا على ألا تسمحى لذاتك الحقيقية أن تتوسط تلك العلاقة التى تنشئينها. وبعد فترة من الزمن تجدين نفسك خبيرة فى إتيان الأمرين. هذا يعنى أنك تصبحين ماهرة فى فعل ذلك الذى يريده الآخرون، فى الوقت الذى تخفين فيه شخصيتك الحقيقية. معنى ذلك، أنك تصبحين امتدادًا للغير على حساب انفصالك عن ذاتك الحقيقية.

شكل آخر من أشكال خوف الأنا، هو خوفك من معرفتك لذاتك الحقيقية. وعلى الرغم من ذلك، ماذا يمكن أن يحدث إذا لم ترضَىْ عن ذلك الذى تكتشفينه؟ هل ستتغيرين أم ستواصلين الخوف من ذاتك؟

هل تعانين خوف الأنا؟ حاولى أن تقرئى إشارات الخوف من الأنا الآتية، التى وردت فى كتاب كارين بليكر، وحاولى أن تستكشفى فيها تشخيصك الذاتى:

- عندما تشعرين بالغضب، تحاولين إخفاء مشاعرك بدلاً من المخاطرة بالكشف عنها.
- عندما يدور بخلدك رأى من الآراء، يسهل إقناعك بتغيير رأيك.
- تحسين بالإرهاق فى معظم الأحيان، ولكنك تواصلين المضى قدمًا.
- عندما تتعصبين أو تغضبين تلجئين إلى الإفراط فى تناول الطعام أو التقليل من تناوله.
- من الصعب عليك التعبير عن مشاعرك السلبية وبخاصة المشاعر التى من قبيل، "أنا غضبانة" أو "لقد أوذيت".

- عندما تكون لديك انفعالات قوية عن شيء من الأشياء، سواء أكان ذلك الشيء حلوًا أم مرًا، يكون رد فعلك على شكل صراخ فى أغلب الأحيان.
- أنت تحاولين تحاشى الوحدة وتحسين بالقلق أو الغضب عندما تكونين وحدك.
- تتحاشين اتخاذ القرارات، بما فى ذلك القرارات السهلة، دون أن تستشيرى الآخرين.
- تتظاهرين بالبشر والإشراق فى الوقت الذى تكونين فيه حزينة بحق.
- تظنين أنك ماهرة فى قراءة مشاعر الآخرين.
- أنت "الصخرة"، التى يرتكز الآخرون عليها كى تسير الأمور على ما يرام.
- هناك أشياء تودين عملها، ولكنك تؤجلين خططك إلى وقت آخر فى الوقت الذى يقل فيه احتياج الآخرين إليك.
- أنت تتحاشين الطلبات عندما تحسين أنها سوف تضايق الآخرين.
- تحسين بالذنب عندما يتعين عليك رفض مطالب الآخرين.

ترى كارين بليكر أنك إذا وافقت على أربع أو أكثر من العبارات السابقة، فذلك يعنى أنك مصابة بخوف الأنا. ومن رأيها هنا أنك تميلين دومًا إلى الاستجابة للآخرين، ولكنك لا تستجيبين لذاتك مطلقًا.

هذا يعنى أن الخوف من الأنا هو والإدمان المرافق إنما يؤثر أحدهما فى الآخر. هذا يعنى أنهما يدمن كل منهما الآخر، دومًا، إدمانا مرافقًا، ولكنهما لا يعيشان فى سعادة دائمة. فهل تفعلين ذلك؟ إذا كنت تخاطرين بالدخول إلى دائرة الإدمان المرافق، وتودين التقليل من تلك المخاطر أو تغيير سلوكياتك، فذلك يحتم عليك أن تبدئى بنفسك أولاً. يتحتم عليك أن تتغلبى أولاً على خوف الأنا. وقد لا يكون مثل هذا الأمر صعبًا بالشكل الذى تظنينه.

لقد أكدت فى مواضع كثيرة من هذا الكتاب على سماتك الإيجابية وعلى سماتك السلبية أيضًا. والشيء نفسه ينطبق أيضًا على الإدمان المرافق. هل أحسب أن الإدمان المرافق موجود؟ نعم. هل أحسب أن ذلك المصطلح يفرط الناس فى استعماله ويسيئون استعماله أيضًا؟ نعم. وكما سبق أن أوضحت، فالفارق كبير بين أن تكونى شخصًا دافئًا ومحبًا وبين أن تكونى مدمنة مرافقة. والسبب فى أن التغلب على خوف الأنا قد لا يكون أمرًا صعبًا، يرجع إلى أن أجزاء كثيرة منك، ربما لم تكتشف، لها القدرة على جعلك شخصية سوية.

وإذا ما بالغنا فى الأمر، ما علاج الإدمان المرافق؟ أهو إظهار العكس تمامًا من السلوكيات الدالة عليه؟ ما معنى ذلك؟

هل الشفاء من الإدمان المرافق يعنى، على سبيل المثال، التخلى عن العواطف، والتخلى عن المشاعر، والتخلى على القدرة على التوكيد مع الآخر، هل يعنى الشفاء رعاية الآخرين، أم العطف على الآخرين؟ وأنا هنا أجدنى أتساءل إذا ما كان مفهوم الإدمان المرافق ليس مفهومًا "رجاليًا" من حيث التفكير. هذا يعنى، أنك إذا أردت التغلب على الإدمان المرافق، فذلك يتطلب منك فى أغلب الأحيان، التخلى عن السلوكيات والسمات التى جرى العرف أن تتوحد مع النساء أكثر منها مع الرجال.

الإدمان المرافق يعنى فقدان التوازن. والتغلب على الإدمان المرافق لا يعنى التخلى عن سماتك الطيبة. وعلى الرغم من أن كثيرًا من سمات الإدمان المرافق تكون موجهه للنساء، فهل يعنى ذلك أن النساء هم الأكثر تعرضًا لإتيان تلك الأنماط السلوكية؟ أم أن ذلك لأن النساء أكثر استعدادًا للتوحد وأنهن يعترفن عندما يفقدن توازنهن؟ ومن المحتمل أيضًا ألا نكون قد اكتشفنا بعد ماهية سلوكيات الإدمان المرافق الذكرية.

هل خطر ببالك، على سبيل المثال، احتمال وجود أشكال من الإدمان المرافق خاصة بالنساء وأخرى خاصة بالرجال؟ وأشكال الإدمان المرافق الخاص بالبنات الراشدات تنشأ عن توحد أولئك البنات **الزائد عن الحد** مع الآخر. أما أشكال الإدمان المرافق الخاصة بالأبناء الراشدين فتنشأ عن **التوحد القليل جدًا** مع الآخرين. من هنا، فإن الأمر يثير الكثير من الضحك والاستهزاء إذا ما طلبنا من البنات الراشدات التخلى عن أنماط سلوكهن الأنثوية، التى قد يحسبها الناس من سمات الإدمان المرافق، عندما يتطلعن إلى الشفاء من ذلك النوع من الإدمان.

إذا كنت تخافين استعمال أفضل صفاتك، فذلك يعنى أنك لا تزالين تعانين خوف الأنا. إياك والتخلى عن سماتك العاطفية، وسمات التعاطف، وسمات التوكيد، والحساسية، والحميمية وكذلك الحب. إياك أن تخاطرى بضياع قارب العواطف والانفعالات. إن ما لا يقل عن نصف الذكور الذين أعرفهم يضيع منهم قارب العواطف والانفعالات كل يوم. هذا يعنى أنهم لن يستطيعوا تعرف العلاقة السوية إذا ما أنشأوا علاقة من العلاقات.

استعملى سماتك العاطفية والانفعالية لمساعدة ذاتك أولاً. استردى تلك السمات التى أعطيتها للآخرين بلا مقابل، ثم أعط تلك السمات لذاتك الحقيقية.

إذا كنت ممن تعطين كل شىء وتحسين أنك مُستَغَلَّة، فذلك يعنى أنك مدمنة مرافقة. إذا كنت تظنين أنك توقفت عن أن تكونى مدمنة مرافقة، نظرًا لأنك تخليت تمامًا عن العطاء بكل أشكاله، وتخليت أيضًا عن السلوكيات العاطفية والانفعالية، فذلك يعنى أنك تتكرين على نفسك استواءك وسلامتك. وفى كلا الحالين، فإن أفضل ما فيك يكون بعيدًا عنك. أعط نفسك هدية حب دافئة. اكشفى طابعك الحقيقى (ذاتك)، تخلصى من كل تلك اللفافات واحتفظى بالحاضر الحقيقى.

القسم الثالث
إنقاذك، ينقذني

الفصل العاشر

العلاقات أو من هذا الذى تزوجته؟

ليس لدى أية فكرة عن ماهية العلاقة السوية، ولا أعرف ما حدود أدوارى فى الزواج، ومسئولياتى وحقوقى. أنا أعطى ذاتى رسائل مختلطة. أنا أبحث عن شخص سوف يهتم بى، ولكنه غير موجود أو فى المتناول من الناحية العاطفية. تراودنى مشاعر الحب، والخوف من الجنس. أنا أخاف الرجال بشكل عام. تراودنى مشاعر الإحساس بالذنب إذا ما سعيت إلى مصالحى التى تختلف عن مصالح الطرف الآخر من العلاقة.

– مارلين Marilyn

هل دخلت فى علاقة مع "مشروع" من مشروعات "العلاج"، أم أنك تزوجت واحدًا من تلك المشروعات؟ هل تسعين إلى السيطرة على علاقتك، أم أنك تكافحين من أجل الإفلات من قبضة شخص آخر يسيطر عليك ويتحكم فيك؟ هل تحسين أنك ينقصك شيء محدد فى علاقاتك، ولكنك لست متأكدة من ذلك الشيء أو واثقة منه؟ وعلى الجانب الآخر، هل أنت فى علاقة سوية نسبيًا، ولكنك تواصلين الانتظار إلى أن تفشل هذه العلاقة، أو إلى أن يهجرك الطرف الآخر أو يتخلى عنك؟ هل تعتقدين أنك تستحقين علاقة سوية أم تحسين أنك فى علاقة أنت تستحقينها؟

إذا كنت ممن يدرسن علاقاتهن ويشعرن بالشك وعدم اليقين من تلك العلاقات، فأنت شأنك شأن كثير من البنات الراشدات اللاتى قلن إن علاقاتهن من أهم مشاكلهن فى هذه الأيام. واقع الأمر، أن مشكلات العلاقات كانت تمثل أكبر الهموم التى أجمعت عليها البنات الراشدات.

وقبل أن نشرع فى تناول مشكلات العلاقات أرجو أن تسمحى لنا أن نبدأ بتطلعاتك و آمالك.

ما الذى تريدينه من أية علاقة من العلاقات؟

هل حدث أن سألت نفسك فعلاً عما تريدينه من أية علاقة من العلاقات؟

أحضرى قطعة من الورق، ثم اجلسى واكتبى فى أعلى الصفحة "هذه هى آمالى ومطالبى من أية علاقة من العلاقات". ثم أعدى قائمة بكل ما تنتظرينه من أية علاقة من العلاقات.

ترى، ما طول القائمة التى أعددتها؟ ما مدى وعيك بكل ذلك الذى تريدينه؟ هل هناك فروق بين ما تريدينه وما تتمنينه؟ كلما زادت الفروق بين هذا وذاك زاد أيضًا احتمال إصابتك بالإحباط فى علاقاتك. بنات راشدات كثيرات اعترفن بفروق كبيرة فى علاقاتهن بين ذلك الذى كن يردنه وذلك الذى حصلن عليه، ولكنهن كن لا يزلن على استعداد لتحمل الجزء الأكبر من المسئولية عندما اتضح أن ذلك الذى حصلن عليه لم يكن بالطريقة التى تمنينها. هل تحصلين فى علاقاتك الحالية، أو حصلت فى علاقاتك السابقة مع طرف آخر رومانسى أو له قيمته على ذلك الذى كنت تريدينه؟

تعلمت أن أكون أمًا للرجال وأتركهم عندما لا يصبحون الأب الذى أريده. استغللت، الرجال، وأسأت استعمالهم وتخليت عنهم و/أو استغلونى، وأساءوا استعمالى وتخلوا عنى. لقد كنت مفرطة أكثر من اللازم فى الجنس.

– لويس Louise

كم عدد المطلوبات والتمنيات الإيجابية الموجودة ضمن القائمة التى أعددتها؟ وكم عدد المطلوبات والتمنيات السلبية؟ وهل هذه القائمة متوازنة أم أنك تتوقعين حدوث أمور أو أشياء كلها إيجابية أو سلبية؟ ومع ذلك، فإن كثيرًا من البنات

الراشدات ظهرت بينهن تمنيات مشتركة، وثبت فى واقع الأمر أن كثيرًا من تلك العلاقات كانت سلبية أكثر منها إيجابية. ترى، ما نوع العلاقات التى لديك؟ وهل هذه العلاقات إيجابية أكثر منها سلبية أم العكس؟

مسألة التمنيات أمر لا يهم، ونحن نعرف أمرًا واحدًا معرفة يقينية، هو أن أية علاقة لا يمكن أن تعوض الطفولة الضائعة. أية علاقة لا تستطيع أن تنهى الماضى أو تلغيه. هذا يعنى أنك لا تستطيعين تحميل تلك التمنيات على علاقاتك الحالية. لأنك إن فعلت ذلك فسوف تثقلين علاقتك بالتمنيات والآمال غير الواقعية.

يشيع بين كثير من البنات الراشدات الحديث عن رغبتهن فى العناية "بطفلهن الداخلى". وهذا يشكل منا ذلك القسم الذى نحاول، فى معظم الأحيان، إخفاءه وإنكاره، أو لم نستطع أن نخبره تمتعا به طوال فترة نمونا. ولكن يجب ألا يغيب عنا أن ذلك الجزء هو **طفلنا الداخلى**. وليس من مسئولية طرف العلاقة الآخر أن يعالج طفلك الداخلي. وأنت أفضل إنسان يمكن أن يرعى احتياجات طفولتك الداخلية ونموها.

وأنت عندما تعثرين على شخص يمكن أن يرعى طفلك الداخلى، قد يكون ذلك مريحًا فى البداية، ولكنك عندما تبدئين النمو، قد تجدين الأمر خانقًا ولا يعطيك المعاملة التى كنت تتطلعين إليها. افتقارك إلى من يرعى ذلك الطفل الذى يعد جزءًا منك، قد يجعل من الصعب التعامل معك وأنت ابنة راشدة.

ترى، ما مدى واقعية تمنياتك وآمالك؟ بعض البنات الراشدات تكلمن، على سبيل المثال، عن حاجتهن إلى العثور على **الرجل الكامل** ولذلك جاءت تمنياتهن وآمالهن أكثر غلوًا. وواضح أن تلك التمنيات والآمال كانت غير واقعية تمامًا أيضًا! ومع ذلك، إذا كنت أنت الفتاة الكاملة، فلماذا لا تكونين الشريكة أو الرفيقة الكاملة؟ هذه الأنواع من التمنيات والآمال لن توصلك إلا إلى الإحباط المستمر. وسوف تكتشفين أنك، وهو أيضًا، لا تعيشان طبقًا للمثل الذى تتمنينه.

هل ما أقوله لك هنا يعنى الرضا بما هو أقل من ذلك فى علاقاتك؟ هذا مستحيل تمامًا. ومع ذلك، فقد أعربت بنات راشدات كثيرات عن أن السبب فى عدم وصول علاقاتهن مطلقًا إلى مستوى تمنياتهن أو آمالهن، يرجع إلى أنه لابد أن يكون هناك خطأ ما فيهن. ومن المحتمل تمامًا أن يكون ذلك الخطأ هو فهمهن المشوه لذلك الذى يصنع العلاقة الجيدة من ناحية، وفهمهن المشوه أيضًا لذلك الذى يردنه بحق.

من ناحية أخرى، رضيت بنات راشدات كثيرات بما هو أقل من ذلك، بسبب وقوعهن فى شرك العلاقات شديدة التحكم والسيطرة. وإذا تدنى اعتدادك بنفسك، فإنه سوف يؤثر على رأيك فى نوعية العلاقة التى تظنين أنك تستحقينها وتطبقينها. هذا يعنى أنك قد تجدين نفسك تتوقعين القليل وتتحملين الكثير.

ما العلاقة السوية؟

لقد فهمت الذكور فهمًا مشوهًا. كان فهمى هذا يقوم على أن الرجال يحتفظون بكل المشاعر لأنفسهم. وأنا محظوظة لأنى تزوجت رجلاً "لم يكن مثل والدى تمامًا". ولكن عندما رأيته يصيح للمرة الأولى، ظننت أنه رجل ضعيف. إنه متواكل ويعتمد علىَّ تمامًا. وبدأت أدرك بطريقة متدرجة وبطيئة أن زوجى ليس أبى.

- كارمن Carmen

ترى، ما تعريفك للعلاقة السوية؟ وما مدى اقتراب علاقاتك الفعلية من ذلك التعريف؟ وهل ينطبق ذلك التعريف على آمالك وتمنياتك؟ وهنا نجد من جديد فروقًا كبيرة أيضًا. قد تكون لديك فكرة طيبة عن ماهية العلاقة السوية، ولكن تلك المعرفة لا تضمن لك العثور على مثل هذه العلاقة. وبتوضيح أكثر، معرفة

الإنسان لذاته ومقدرته على أن يكون شخصية سوية فى أية علاقة من العلاقات أمران مختلفان تمامًا.

لو قدر لك أن تعدى قائمة بالسمات التى تحدد العلاقة السوية وتعرّفها، فما تلك السمات التى يمكن أن توردينها ضمن تلك القائمة؟ هل يمكن أن تحتوى قائمتك على أية سمة من السمات التالية؟

- الإحساس بأنك شخصية محترمة ومبجلة.
- إشباع احتياجاتك البدنية والعاطفية.
- محبة الآخر وإحساسك بحبه لك.
- الامتنان لك وعدم أخذك على علاّتك.
- عدم الخوف من ذاتك الحقيقية.
- التواصل الفعال مع شريك العلاقة.
- توكيد ومساندة أحدكما للآخر.
- الثقة ثم الثقة ثم الثقة فى كل وقت وحين.
- الإحساس بالمرح واللعب.
- تقاسم المسئوليات.
- احترام الخصوصيات.
- عدم التكالب على السيطرة والتحكم.
- اعترافك وشريك علاقتك بمشكلاتكما ومساعدة أحدكما الآخر على حلها.
- الرغبة فى قضاء وقتكما معًا.
- الحب فعل وليس اسما.

• أنت تنمين والعلاقة تنمو أيضًا.

• الإحساس بالرضا عن الذات

عوامل المخاطرة فى العلاقة

هل أنت شديدة التأثر بمشكلات العلاقات؟ فى معظم الأحيان كانت البنات الراشدات يشعرن بذلك. ترى، ما الذى يزيد من مخاطر تعرضك للعلاقات المضطربة؟ البنات الراشدات لا يتبين عن وعى مشكلات العلاقة، ولكن كثيرات منهن يجدن أنفسهن فى علاقات أقل من المستوى المطلوب ولا يعرفن على وجه اليقين كيف دخلن فى مثل تلك العلاقات. وهذا هو ما تؤكده كارى Carrie عندما تقول:

إنه الاعتقاد القديم الذى مفاده أن الآخر يحبنى لما أفعله، وليس لما أكونه... الخوف من أنى لن أكون على المستوى المطلوب.

- كارى Carrie

العوامل التى تعرض البنات الراشدات لمشكلات العلاقات كثيرة ومتعددة. وأهم تلك العوامل وأكثرها وضوحًا هو مرحلة الطفولة داخل الأسر التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية. يضاف إلى ذلك أن أنماط الجتمعه الجنسية النحوية تسهم فى جعل أحد الجنسين يحس قدرًا أكبر من المسئولية عن نجاح العلاقة أكثر من الطرف الآخر مثلما سبق أن أوضحنا.

وأنماط طفولتك هى وأنماط جنسك النحوى، على سبيل المثال، قد يعرضانك للمخاطر بسبب تجاربك الحياتية. فقد تلتقين شخصًا وأنت فى أدنى حالاتك العاطفية وتظنين أنه "...سوف يبعدنى عن كل ذلك". ولما كنت لم تتعلمى بطريق القدوة والمثل، بسبب العلاقة التى كانت سائدة بين والديك، فإن ما لديك من معلومات عن مكونات العلاقة السوية يكون قليلاً ولا يفى باحتياجاتك. وهذا هو ما يجعل البنات

الراشدات، فى معظم الأحيان، ينجذبن فى الحال انجذابًا كاملاً نحو أول شخص يقدم لهن أى شكل من أشـــكال العون العاطــفى أو المساعدة العاطــفية. هذا الشخص لا يكون، فى أغلب الأحيان، هو الشخص المناسب، ولكنه يكون الشخص الأول بالنسبة إليك.

استرضاء الناس

إذا كنت قد نُشِّئت على حتمية وضع الأمور كلها فى علاقة مع شخص آخر، فذلك يعنى أنك نشأت على انتظار القليل جدًا، وتحمل السلوكيات غير المناسبة، والتزام "الهدوء"، فضلاً عن استرضاء الآخر. وهذه الدروس التى تعلمتها تعرضك لمخاطر الدخول فى علاقات مضطربة.

وعلى سبيل المثال، ما الذى يجعل البنات الراشدات يعتقدن أنهن يجب عليهن أن يتحولن إلى مسترضيات للناس؟ تحولك إلى مسترضية للناس يعرضك للدخول فى علاقات غير متوازنة، وأنت تعرفين من الذى يتحمل أعباء مثل هذه العلاقات. وأنت إذا كنت ممن يسترضون الناس، فذلك يعنى أنك نشأت على تصديق الرسائل الآتية المتعلقة بذاتك:

- الاسترضاء يعنى الحب.
- انتظار أقل القليل والاستعداد لإعطاء المزيد.
- الاهتمام بالآخر كيما يهتم الآخر بك.
- الجتمعه على التواكل والرغبة فى الاسترضاء والخوف من الوحدة.
- حتمية أن يحبك الجميع.
- كونك فتاة كاملة يجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك.

- العناية بالآخر على حساب إهمال ذاتك.
- الغياب عن الأنظار مع الاهتمام فى آن.

إذا كانت هذه المعتقدات وهذه الأنماط السلوكية تنطبق عليك فذلك يعنى أنك معرضة لأخطار استرضاء الآخر فى علاقاتك. هذا يعنى أنك لا ترضين مطلقًا عن احتياجاتك. وغالبية البنات الراشدات اللاتى كن فى علاقات تقوم على "استرضاء الآخر" جرى استمالتهن إلى اعتقاد مفاده أن استرضاء الآخر يترتب عليه الحب والأمان. واقع الأمر، أن ذلك المعتقد عاد على الآخر بما يريد، وعليهن بالقليل جدًا.

تقول كاربن بليكر ما مفاده أن استرضاء الناس لا ينجح والسبب فى ذلك أن ذلك الاسترضاء يكشفك للرجل، ولن تحصلى مطلقًا على الرضا الحقيقى، وهذا يحد من قدرتك على قبول الحب ويتسبب لك فى فقدان السيطرة (بليكر، ١٩٨٨).

الخيارات

العامل الآخر الذى يعرضك لمخاطر مشكلات العلاقات يتصل أيضًا بأنماط جتمعتك. ترى، ما الذى يدور بخلدك عندما تفكرين فى علاقة رومانسية؟ فى الإجابة على هذا السؤال كانت غالبية البنات الراشدات يتطرقن إلى: الإثارة، الحلم والخيال، التحدى، الجاذبية البدنية وكذلك الغموض.

فى كتابهما: **النساء الرشيقات، خيارات حمقاء** يرى المؤلفان كونيل كوان Connell Cowan وملفين كيندر Melvyn Kinder أن نساء كثيرات يجتمعن على مساواة العلاقة بالإثارة، وبالتحديات وبالمعنى فى حيواتهن (١٩٨٥). وهذه كلها مشاعر رائعة. ومع ذلك، إذا كانت هذه المشاعر هى العناصر الوحيدة فى علاقاتك، فذلك يعرضك لمخاطر الانتهاء إلى علاقات مع ذكور استواؤهم أقل من القليل.

هل تنجذبين إلى نوعية الشباب الذين يشوبهم قليل من الابتعاد العاطفى، الذين لا يفهمهم أحد سواك، والذين يطوقهم الغموض بشكل واضح، والتحدى (كلمة لا تفى بالمطلوب)، والذين فى شخصياتهم جانب متقلب؟ أم أنك تنجذبين إلى الشباب المستقرين تمامًا، وغير المتقلبين، الراعين والمخلصين دومًا؟ وأنت بإعمال عقلك تعرفين النوعية المفضلة من هاتين النوعيتين، ولكن هل يفضل قلبك اختيار الإثارة العاطفية؟ هل تنجذبين، فى معظم، الأحوال، إلى هذه النوعية "الغامضة" من "الذكور"، ثم تعجبين بعد ذلك من الأسباب التى تجعل علاقاتك غير مشبعة؟ المسألة فيها سر، أليس كذلك؟

العوز

ظنك بأنك بحاجة ماسة إلى علاقة يعرضك لمخاطر مشكلات العلاقات. وسيجعلك ذلك ترضين بالقليل، وتنجذبين إلى من يستغلونك، وسيعرضك خوفك من الوحدة لمخاطر الاستمالة بالطرق الملتوية. ونحن عندما نكون بحاجة ماسة إلى العلاقات، يتدنى اعتدادنا بأنفسنا ونكون بحاجة إلى ضمانات فى حيواتنا. ومن سخرية الأقدار، أننا فى مثل هذه الظروف، يغلب علينا الدخول فى علاقات مع أناس ليسوا أسوياء. وفى النهاية، تخونك احتياجاتك الماسة فى مثل هذه العلاقات. هذا يعنى أن تلك الاحتياجات الماسة يمكن أن تغلبك على أمرك وتغلب الطرف الآخر أيضًا على أمره. وهنا تتمثل الاستجابة فى قدرة الطرف الآخر على الانسحاب من تلك العلاقة. وتتمثل استجابتك فى المحاولة المستميتة للإبقاء على هذه العلاقة. احتياجك الشديد إلى العلاقة، واحتياجاتك الماسة يعرضانك للدخول فى علاقة ليست فى صالحك بل تسىء إليك. إذ تزيد مثل هذه العلاقة من احتمال استغلالك وانكشافك.

مشكلات العلاقات الشائعة بين البنات الراشدات

وعلى الرغم من تعرض البنات الراشدات لمخاطر مشكلات العلاقات، فإنهن تشيع بينهن المخاوف من خمس مشكلات نوعية حددنها وتعرفنها فى علاقاتهن. ولم تجمع البنات الراشدات على وجود تلك المشكلات الخمس فى حيواتهن. وسوف نتناول كل واحدة من تلك المشكلات على حدة طبقًا لأهميتها ومدى ترددها.

١- الثقة

عندما تدخلين فى علاقة، ما المدى الذى يتعين عليك الوصول إليه فى الثقة بالآخر؟ وما الشىء الذى يمكن أن تعهدين به إلى ثقة الآخر؟ هل تثقين بذاتك فى العلاقات؟ وقد صرحت البنات الراشدات أن الافتقار إلى الثقة لم يكن مشكلة العلاقات الوحيدة، وإنما تجلى ذلك الافتقار فى كثير من الأشكال المختلفة.

من ذلك على سبيل المثال، أن بعضًا من البنات الراشدات لم يثقن بأى أحد فى إشباع احتياجاتهن. هذه البنات الراشدات يحسبن أنهن يتحتم عليهن الابتعاد عاطفيًا دومًا عن الآخرين كيما يثقن أنهن لن ينكشفن. واعترفن فى الوقت ذاته بأن افتقارهن إلى الثقة بالنفس هو الذى صعَّب عليهن مسألة الحميمية. ومعروف أن الثقة بالنفس ترتبط "بخوف الأنا"، الذى سبق أن ناقشناه.

هل تعهدين إلى الآخرين بذاتك الحقيقية؟ هل تخفين ذاتك الحقيقية لأن عدم ثقتك بنفسك ستكون مقبولة، أم وهذا هو الأهم، أنك لست راضية عن نفسك أو عن ذلك الذى ستقدمينه فى أية علاقة من العلاقات؟ الافتقار إلى الثقة لا يبعدنا فقط عن الآخرين، وإنما يعزلنا أيضًا. والآخرون لا يستطيعون الدخول إلينا عاطفيًا، ونحن، بدورنا، لا نستطيع الخروج مما نحن فيه.

شاع أيضًا بين بنات راشدات أخريات أنهن لم يثقن قط بالذكور أو الإناث. بل إنهن صرحن بأنهن كن يتشككن فى أفراد جنسهن وأفراد الجنس الآخر. وكانت هناك بنات راشدات أخريات فعلن عكس ذلك تمامًا. فقد أفرطن فى الوثوق بالآخر،

وكن يعطين ثقتهن للآخر بسهولة ويسر. هل حدث أن وجدت نفسك أكثر ميلاً إلى الوثوق بالمعارف الجدد أكثر ممن تعرفينهم بالفعل؟ إذا كنت ممن يعطون الثقة، فهل تعطين الثقة كاملة وعلى الفور؟ الواضح أن المبالغة فى إعطاء الثقة أو عدم الوثـــوق يعرضك لمخاطر ألا تكون العلاقة فى صالحك.

الحاصل أن الثقة يحتمل أن يكون لها علاقة بمشكلة استرضاء الآخرين. بعض البنات الراشدات وثقن أن إرضاء الطرف الآخر سوف يؤدى إلى إسعادهن، ولكن ذلك ليس حقيقيًا، لن يؤدى إلا إلى محاولة استرضاء الطرف الآخر. ويجب أن تعلمى أن سعادتك لا تقاس بحالة الآخر العاطفية، وإنما تقاس بحالتك العاطفية أنت. أرجو أن تصدقى ما أقول وأن تثقى بى. لا، ثقى بنفسك وصدقى ذاتك.

الثقة فى أية علاقة من العلاقات تبدأ بالنفس (الذات)، والثقة لابد أن تكون متبادلة مع الطرف الآخر، والثقة يجب أن تتلقينها من الشخص الآخر، ويجب أن تكون متبادلة فى العلاقة. أما إذا كنت تعانين مشكلات في العلاقة، فذلك يرجع إلى أن تبادل الثقة يكون خارجًا عن نطاق التوازن. وهذا، بدوره، يفقدك توازنك، ويشغلك أكثر بالطرف الآخر، ويقلل من احتمال إشباع احتياجاتك.

٢- الحميمية

أهم مشكلات الحميمية التى شاعت بين البنات الراشدات كانت تتعلق إما بعدم السماح لأى إنسان بالاقتراب منهن، أو لعدم قدرتهن على أن يكن حميمات مع الأشخاص الآخرين. بعض البنات الراشدات صرحن أنهن خبرن هذين الحاجزين من حواجز الحميمية فى علاقاتهن.

هل تباعدين بينك وبين الناس، ولكنك تريدين، فى الوقت نفسه، شخصًا تكونين قريبة منه؟ هل تباعدين عاطفيًا بينك وبين الناس حتى يتسنى لك الحفاظ على السيطرة والتحكم، وحتى لا تشعرى بالتعرض والانكشاف وتتحاشى آلام الوحدة، أم لأنك تخافين من الحميمية؟ صرحت بنات راشدات كثيرات أن الدخول

فى علاقات حميمة كانت رغبة من رغباتهن الرئيسية، ولكنهن أعربن فى الوقت نفسه عن عدم تأكدهن من السماح لأى شخص بالاقتراب منهن "أكثر من اللازم".

والواضح أن رسائلهن المختلطة كانت تخفى وراءها مشاعر عديدة.

من ذلك، على سبيل المثال، أن بعض البنات الراشدات تحدثن عن خوفهن من الحميمية. يضاف إلى ذلك، أن أولئك البنات الراشدات شاع بينهن أيضًا خوفهن من الذكور، وخوفهن أيضًا من "الثمن" الذى يدفعنه نظير الحميمية، وعدم قدرتهن على الارتباط بأى إنسان، وعدم قدرتهن على التخلص من علاقاتهن، وخوفهن من تسليم أنفسهن تمامًا. هل يمكنك التوحد بأى من هذه المخاوف؟ إذا كنت ممن يجدن صعوبة فى الحميمية فى علاقاتهن، فعليك بتدوين مخاوفك حتى تستطيعى فهم ذلك الذى يعوقك ويمنعك عن الحميمية.

فى الوضع الذى كنت فيه كان خوفى من الوحدة هو الذى يدفعنى إلى الوراء. إنه شىء يدور فى ذهنى؛ أن أستطيع أن أتبين الآن أن سلوكى عبر السنين هو الذى شيَّد تلك الجدران ليبعد الآخر عنى. إنه شىء أنا أفعله ليس إلا. من هنا فهى عندما يقول: "أنا لا أعرف إلى أين أنا ذاهبة"، يصبح ذلك قولاً عظيمًا ولكنى يتعين علىَّ أن أحل المشكلة هنا.

– لى آن Lea Ann

من ناحية أخرى، نحن نعلم أن الحميمية طريق ذو اتجاهين. إلى جانب أن مسألة كونك حميمة لا تجعل منك بالتبعية شريكًا قادرًا على الحميمية السوية. وعلى كل حال، وطبقًا لتوقعاتك، فإن البنات الراشدات اللاتى عانين مشكلات الحميمية فى علاقاتهن، اعتبرن أنفسهن مسئولات عن تلك المشكلات وليس شركاءهن فى تلك العلاقات. ويجب ألا يغيب عن بالك أن الطرف الآخر فى العلاقة قد تكون لديه مشكلاته التى ليس لها أية علاقة بك أو بعلاقتك.

حكت لى صديقتى كاثى أنها تشاجرت مع عشيقها منذ شهر تقريبًا، ولكن الأمور بينهما حاليًا على ما يرام. وقد أبلغتنى حديثًا أنهما كانا معًا ولكنهما كانا يتصرفان "بطريقة مختلفة". ثم سألتنى: "ما سبب ذلك؟"، ثم قال لها إنه لم يكن على ما يرام. ونظرًا لأن كاثى Kathy كانت مدمنة مرافقة من النوع الجيد، فقد كانت على يقين أنه لم يكن مريضًا، وأن السبب يرجع إلى شىء فعلته هى نفسها. واستمرت كاثى تسأل عشيقها عن تصرفاتها رافضة التسليم بأنه مريض، وأن سبب توعكه منقطع الصلة بالعلاقة التى بينهما. اعلمى أنك لست مسئولة عن مشكلاته! ومن سخريات الأقدار أن كاثى لم تكن تريد التسليم بمرض عشيقها. فكرى فى عدد المجادلات التى دارت بينكما بشأن علاقتكما، ثم همهمتك لنفسك قائلة: "إنه مريض!".

هذا يعنى أن مشكلات الحميمية عند البنات الراشدات استولت أيضًا على مشكلة الارتباط بالأطراف الأخرى فى علاقاتهن. معنى ذلك، أن عجز أولئك البنات الراشدات عن التعبير عن مشاعرهن كان يشكل عائقًا أمام وصولهن إلى الحميمية. ترى، ماذا تفعلين بمشاعرك فى علاقاتك؟ هل تحتفظين بتلك المشاعر لنفسك، هل تتقاسمين تلك المشاعر مع شريكك فى العلاقة، أم أنك تشركين فيها طرفًا آخر من خارج العلاقة؟ العلاقة السوية تقوم على تقاسم المشاعر مع شريك العلاقة. صرحت غالبية البنات الراشدات بأنهن كن يفعلن الأمرين الأخيرين: أى أنهن كن يشركن طرفًا خارجيًا فى مشاعرهن ويشركن الطرف الآخر من العلاقة فى تلك المشاعر أيضًا.

وعلى سبيل المثال، لو أنك تعانين مشكلة فى علاقتك، فأيهما تشركين فى هذه المشكلة: أهى صديقتك المقربة، أو إن شئت فقولى: مُؤْتمنة أسرارك، أم شريكك فى العلاقة؟ هل تخشين دومًا ألا يفهم شريك العلاقة حقيقة مشاعرك أو يهتم بها؟ إذا كانت الإجابة بالإثبات، فذلك يعنى أنك داخلة فى علاقة تعانى مشكلات الحميمية. وإذا ما حدث ذلك، فهل تتخلصين من الطرف الآخر قبل أن

يخيب آمالك، ذكرًا كان أم أنثى؟ هل تباعدين بينك وبين شريك العلاقة من منطلق أنك بعيدة عنه سواء أكان رجلاً أم امرأة؟

هذا النوع الأخير من مشكلات الحميمية ظهر على شكل رسالة مختلطة عند كثير من البنات الراشدات اللاتى أعربن عن رغبة قوية فى أن يتركن وشئونهن، ولكنهن لم يردن أن يكن معزولات أو وحيدات. ترى، متى أحست أولئك البنات الراشدات برغبة كاسحة فى بقائهن وحيدات؟ هذا يحدث عادة عندما كانت حدة مشاعر أولئك البنات تصل إلى ذروتها، وبصفة خاصة عندما تراودهن المشاعر السلبية، مثل الإحساس بالحزن، والغضب، والإحباط أو الأذى.

وعلى سبيل المثال، إذا ما راودتك مثل هذه المشاعر السلبية، أهذا هو الوقت المناسب الذى يرجح لك فيه الانسحاب من علاقتك؟ ومن سخرية الأقدار أن تفكرى فى الانسحاب، لأنك فى مثل ذلك الوقت تكونين فى مسيس الحاجة إلى العون والمساعدة. وإذا لم تفلحى فى إشراك أحد فى تلك المشكلة، فذلك يعنى عجزك عن الإفصاح عن حميميتك. وأهم مشاعر الخواء فى الدنيا تحدث عندما تكونين بحاجة إلى الآخرين، أو إن شئت فقولى: عندما تكونين بحاجة إلى الآخرين ولكنك لا تعرفين الطريق إلى إشراكهم فى مشكلاتك.

افتقارك إلى تحقيق الحميمية فى حياتك يعرضك "لإدمان الحب" الذى يمكن أن يحدث بأربع طرق (كوان Cowan، ١٩٨٥): فقد تدمنين الحب بسبب الشوق والحنين، الذى يقوم عادة على افتقارك إلى حب الوالدين. يضاف إلى ذلك، أن رغبتك فى تأكيد ذاتك خارجيًا يمكن أن يدخلك أيضًا فى دائرة إدمان الحب. أو قد تساوين بين اعتدادك بنفسك من ناحية واسترضائك لشريك علاقتك من الناحية الأخرى؛ الأمر الذى يحتم عليك أن تثبتى له "مقدرتك" على الحب. وعندما تقوم علاقتك على الوهم الذى مفاده أن الذكر هو ردك على الحميمية، فذلك يعرضك لإدمان الحب. معنى ذلك، أن الذكر يصبح عندك رمزًا لقيمتك وبذلك تقعين فى

شرك وهم الحصول على الذكر (الرجل) الكامل. أخيرًا، قد يحدث لك إدمان الحب عندما تحبين الحب " لذاته ". هذا يجعلك من مدمنات الخيال والأحلام.

٣- الاعتداد بالنفس

ما الطريقة التى تجعل زوجى يحبنى بلا قيد أو شرط؟ كيف أتمكن من إخراج الكُلاَّبة (الخطاف) من أحشائى وأتمكن من اجتياز مناجاة النفس السيئة ومن التاريخ السيئ لإحساسى بتدنى اعتدادى بنفسى؟ أنا بحاجة إلى أن أسمع مرات ومرات أنى بحاجة إلى إعادة رسم خارطة حياتى.

- جانيس Janice

رأيك فى اعتدادك بنفسك يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالوصول إلى الحميمية فى علاقاتك، وهذا الرأى يمكن أن يؤثر فى علاقاتك من نواحٍ كثيرة. صرحت البنات الراشدات أن أسلوب تفكيرهن ورأيهن فى اعتدادهن بأنفسهن لم يؤثرا فقط على تصرفاتهن فى علاقاتهن، وإنما أثرا أيضًا على نوعية العلاقات التى أنشأنها. هل تحسين أنك فى علاقة تعكس اعتدادك بنفسك عكسًا دقيقًا؟

إذا كنت تعانين مشكلات فى علاقتك، فإلى أى حد تشعرين بالرضا عن نفسك؟ إذا كنت لا تحسين بالرضا عن نفسك، فهل حدث لك ذلك قبل العلاقة أو بعدها؟ وإذا ما تدنى اعتدادك بنفسك، على سبيل المثال، أهذا هو الوقت الذى يرجح فيه دخولك فى علاقة غير سوية، أو إن شئت فقولى: علاقة مختلة الوظيفة؟ ومن الناحية الأخرى، هل يتدنى اعتدادك بنفسك، إذا ما بدأت المشكلات تصيب علاقتك؟

شاع كثيرًا بين البنات الراشدات تبرير مشكلات علاقاتهن، والسبب فى ذلك إحساسهن بأنهن لم يستأهلن أفضل من تلك العلاقة. إحساسك بتدنى اعتدادك بنفسك يعرضك لمخاطر محاولة العثور على علاقة سوية. ومن المعروف، أن تدنى الإحساس بالاعتداد بالنفس لا يكون واضحًا فى كل الأحوال. قد تُحسِّين أنك "متماسكة" تمامًا، ولكنك تحسين بينك وبين نفسك، عندما تنشأ المشكلات، أنك لا

تستحقين أى شىء أفضل مما أنت فيه، وأن المشكلات أمر طبيعى، والسبب فى كل ذلك هو نوعية الشخصية التى تكونين عليها. وهكذا يتضح لك، أن تدنى الاعتداد بالنفس يمكن أن يدخلك فى نبوءة الإشباع الذاتى فى العلاقات. هذا يمكن أن يحدث لك عندما تنتظرين ذلك الذى تحسين أنك تستحقينه، وتحصلين على ذلك الذى تتوقعينه.

والمشكلات الأخرى التى تترتب على تدنى اعتداد البنات الراشدات بأنفسهن تتمثل فى عدم رضائهن مطلقًا عن أنفسهن، وعجزهن عن تقييم أنفسهن فى علاقاتهن، وضعف قدراتهن عند اختيارهن شركاء علاقاتهن، وإحساسهن بالدونية، وإحساسهن أيضًا بأنهن لسن محبوبات.

هل تحسين، على سبيل المثال، أنك مختلفة عن الآخرين، وبالتالى تتوقعين معاملة مختلفة؟ وهل يعنى ذلك أن تتوقعى الحصول على ما هو أقل مما يحصل عليه الآخرون فى علاقاتك؟ هل تجدين نفسك فى كثير من الأحيان تراقبين علاقات الآخر "السوية" وتجدين نفسك تتنهدين عجبًا من الأسباب التى تحول بينك وبين أن تكون لك واحدة من تلك العلاقات؟ (من أين يأتى أولئك الناس الذين يطيلون النظر شوقًا أحدهما إلى الآخر فى البطاقات الرومانسية التى تباع فى محلات الهدايا؟)

مؤشر آخر من مؤشرات تأثير تدنى الاعتداد بالنفس على علاقاتك يتمثل فى ذلك الذى يحدث لك عندما تكونين فى حضرة الطرف الآخر من العلاقة. هل تجدين نفسك تتغيرين عندما يكون ("هو") معك؟ ونحن جميعًا نكيف أنفسنا مع الشخص الذى نكون داخلين معه فى علاقة، ولكن ما أعنيه هو: هل تحسين "بصغرك"، وضآلتك عندما يكون قريبًا منك؟ هل تحسين فقدان ما تبقى لك من هوية؟ إذا كان ذلك يحدث لك، فهذا مؤشر على أنك لست راضية عن نفسك. هذا الموقف يزداد سوءًا إذا كنت داخلة فى علاقة مع شخص شديد السيطرة وشديد التحكم أيضًا. سيطرة مثل هذا الطرف مع تدنى اعتدادك بنفسك هما اللذان يحصرانك فى نطاق علاقة "بنت صغيرة". هذا يعنى أن ذلك الطرف لا يجعل منك

ندًا له ويعاملك كما لو كان أبًا لك وليس حبيبًا. هذا يعنى أيضًا أنك لا تحظين منه بالاحترام الذى يليق بامرأة ويسهل عليه أن يحتال عليك. ومن أبشع أشكال الاحتيال المدمر أن يستغل ذلك الطرف الإساءة الزوجية. ومن سوء الطالع أن عددًا كبيرًا من البنات الراشدات صرحن بأنهن وقعن فى إسار علاقات قبيحة.

والآثار المترتبة على تدنى اعتدادك بنفسك هى السبب وراء استمرارك فى علاقة من العلاقات المدمرة. والأمر غاية فى البساطة، لأن تدنى الاعتداد بالنفس يشبه المغناطيس الذى يجذبك إليه. والبنت الراشدة قد تبقى على العلاقة غير السوية لافتقار مثل هذه البنت إلى الطاقة الدافعة للتخلص من تلك العلاقة، ولخوفها أيضًا من المستقبل، وانتظارها للأمل الأخير؛ الأمل فى تغير مثل ذلك الطرف، وهى تعلل نفسها قائلة: "إنه ليس سيئًا تمامًا"، "كل ذلك من أجل الأبناء"، "شىء أحسن من لا شىء"، ويجب ألا يغيب عنك أن تلك كانت الأعذار التى شاع تلمسها بين البنات الراشدات فى علاقاتهن غير السوية. ومع ذلك، وأيا كانت الأسباب، فهذا كله يرجع إلى تدنى الاعتداد بالذات. ومن بين التصريحات التى شاعت بين أولئك البنات الراشدات اللاتى كن يجتزن عملية الشفاء، ذلك التصريح الذى يقول: إنهن كن يبحثن عن العلاقات السوية ويطلبنها كلما تقدمن فى عملية الشفاء.

زيدى من اعتدادك بنفسك وسوف تزداد آمالك وتطلعاتك فى علاقاتك. الأهم من ذلك، أنك ستحسين بأنك ندًا لآمالك وتطلعاتك. وكلما زاد اعتدادك بنفسك تناقص تسامحك مع السلوكيات غير المناسبة فى علاقتك. ولا يستطيع أى شريك لك فى علاقة من العلاقات أن يعطيك الاعتداد بالنفس، ولكن عندما يكون اعتدادك بنفسك سلبيًا، فهو يهيئ للطرف الآخر فرصة استغلال تلك السلبية فى السيطرة عليك والتحكم فيك. والاعتداد بالنفس السوى يسهم فى تطوير العلاقات السوية والحفاظ عليها. هذا يعنى أن ذلك الاعتداد السوى بالنفس يعد المرشد الفطرى إلى طريقة تطور العلاقة ونموها. الاعتداد بالنفس هو العنصر الأساسى فى رضاك عن نفسك وعن علاقاتك. غياب الاعتداد بالنفس، يعنى افتقارك إلى شىء مهم جدًا فى علاقاتك – أنت.

٤- المسئولية

من المسئول عن نجاح علاقاتك؟ أهو أنت، أم الطرف الآخر، أم أنتما معًا؟ إذا كنت ابنة راشدة "سوية"، فإنك تقولين إن المسئول هو أنت. وإذا كنت تتطلعين إلى علاقة سوية، فالمسئول هنا لابد أن يكون طرفى العلاقة. أنا أعرف، أنك إذا لم تفعلى ذلك فلن يكون حالك على ما يرام. وتقولين: إذا لم تفعل أكثر مما هو مطلوب منك وتتحمل الجزء الأكبر من المسئولية، فسوف تنهار العلاقة، ناهيك عن تحمل مسئولية العلاقة غير السوية. ومع ذلك، فقد أعربت البنات الراشدات بطرق عدة عن إحساسهن بالمسئولية الكاملة عن نجاح العلاقة.

بعض البنات الراشدات، على سبيل المثال، أحسسن بعجزهن عن تقديم ما يكفى علاقاتهن. هذا الإحساس كانت له علاقة بخوف مفاده أنهن إذا لم يفعلن كل شىء، فإن الأمور لن تسير على ما يرام. هذا الإحساس كانت له علاقة أيضًا بالسيطرة والتحكم. هل تظنين إنك إذا ما تحملت الجزء الأكبر من المسئولية فى علاقتك وأعطيت ما يكفى، فإنك ستستطيعين الإبقاء على العلاقة؟ إذا كان هذا هو تفكيرك، فذلك يعنى أنك تساوين كونك مسئولة بكونك مسيطرة ومتحكمة. وهذا، بدوره، يضعك فى موضع تحمل أعباء العلاقة. وهذه الأعباء تتمثل عند البنات الراشدات فى محاولتك جعل كل شىء على ما يرام دومًا أمام شريك علاقتك، وذلك عن طريق المبالغة فى الإخلاص والولاء، وتخوفك المستمر من الوحدة. وهذا هو ما تؤكد عليه أنجيلا Angela عندما تقول:

أجد صعوبة فى الارتباط بزوجى. وبعد إحدى وعشرين عامًا من الزواج، لا أزال أتخوف من ارتكاب مجرد خطأ واحد، حتى لا يضيع كل شىء. وعلى الصعيد الفكرى، أنا أعلم أن ذلك أمر غير محتمل، ولكنى أخاف ذلك وأخشاه.

– أنجيلا Angela

بنات راشدات أخريات صرحن أن هموم مسئوليتهن كانت مختلفة تمامًا. أولئك البنات الراشدات صرحن أنهن ندمن على استمرار تحملهن المسئولية. وعلى سبيل المثال، هل يمكن اعتماد الجميع عليك أو إلقاء كل المشكلات على كاهلك من الناحية العاطفية؟ ما إحساسك بشأن حتمية أن تكونى أنت دائمًا الطرف الأقوى؟ هل أنت ذلك الإنسان الذى يقصده الجميع طلبًا للمشورة والنصح، وهنا تحسين أنك على ما يرام؟ هذه الأشكال من المسئوليات تختلف تمامًا عن فرضية حتمية قيامك بكل شىء، هذه الأشكال من المسئولية لا تملى عليك حتمية عمل كل شىء، وإنما تنتظر منك القيام بكل شىء.

المشكلة هى استعدادى لتحمل عبء العلاقة لأفهم بعد فوات الأوان أن العطاء كان أكبر بكثير من الأخذ... وأغضب فى النهاية أن الأمر لم يسفر إلا عن النذر اليسير.

- ستاكى Stacy

ما رأيك فى توقعاتك للمسئولية فى أية علاقة من العلاقات؟ هل تتوقعين بطريقة تلقائية حتمية إعطاء الكثير، حتى يكتب لمثل هذه العلاقة أن تكون سوية؟ هل عندما تدخلين فى علاقة مع شخص غير مسئول تتأكدين من أنك ستكونين مسئولة مسئولية واضحة ومباشرة؟ من ناحية أخرى، ما مدى إتقانك لتقاسم المسئوليات فى علاقاتك؟ وعلى سبيل المثال، هل تشعرين بالارتياح عندما تتقاسمين المسئوليات وتتقاسمين السيطرة والتحكم فى علاقاتك؟ هل تظنين فيما بينك وبين نفسك أن شريكك فى العلاقة لا يتقن عمل الأشياء مثلما تتقنينها أنت، ومن ثم تقومين أنت بعمل تلك الأشياء؟

إذا كنت فى علاقة تضطلعين فيها بالقدر الأكبر من المسئولية، سواء أكان ذلك بسبب عادات قديمة، أم لأنك ليس أمامك خيار آخر، فذلك يعنى أنك دخلت فى علاقة تفتقر إلى التوازن. ومن سوء الطالع، أنك أيضًا ستفقدين توازنك. وأنت

عندما تتوحدين مع الطرف الآخر من العلاقة بأن تتحملى أنت مسئوليات ذلك الشخص ومسئوليات علاقتك، فأنت تقللين من توحدك مع مسئولياتك أنت. وأنت عندما تدخلين فى علاقة من العلاقات السوية تصبح لك "قائمة" من "قوائم الحقوق الشخصية". ودخولك فى غالبية العلاقات التى تفتقد التوازن يؤدى إلى تآكل حقوقك بصورة متدرجة.

على سبيل المثال، فى البداية ربما تكونين قد أعربت عن استعدادك للقيام بنصيب أكبر وذلك من قبيل القناعة والحب والرضا، ولكن بعد مضى فترة من الوقت، يصبح ذلك أمرًا منتظرًا منك. وفى النهاية، تحسين بالاستغلال، واعتبار ذلك أمرًا مسلمًا به، ثم يبدأ استياؤك لا من المسئولية كلها فقط، وإنما من شريك هذه العلاقة أيضًا. ثم تضيع حقوقك فى مرحلة ما من مراحل مثل هذه العلاقة. وتخسرين ذاتك. ويالها من خسارة! استعيدى حقوقك. فهذه الحقوق ملك لك!

٥- اختيار الشخص غير المناسب

إلى أى نوع من البشر تنجذبين؟ هل تنجذبين إلى ذكور أسوياء؟ هل تفضلين أن تكونى قريبة منهم؟ هل تحسين معهم بالارتياح؟ أم أنك تنجذبين إلى ذكور أنت لست واثقة من استوائهم، ولكن فيهم شيئًا لا تستطيعين مقاومته؟ هل تتورطين مع ذكور تظنين، فى البداية، أنهم عظام، ولكن تجدين نفسك بعد ذلك تحاولين تغييرهم أو السيطرة عليهم؟ صرحت البنات الراشدات كلهن أنهن دخلن فى علاقات مع كل هذه الأنواع من الرجال الذين سبقت الإشارة إليهم. ومن سوء الطالع، أن عددًا كبيرًا من أولئك البنات الراشدات تورطن فى علاقات مع ذكور لم يعاملنهن معاملة جيدة ولم يشبعن احتياجاتهن، أكثر من تورطهن فى علاقات مع رجال أسوياء.

وضعت البنات الراشدات مشكلات اختيار شريك العلاقة فى المرتبة الخامسة بين المشكلات الشائعة بينهن. ومما يدعو إلى السخرية والتهكم أنى أعجب من وضع تلك المشكلات فى المرتبة الخامسة بدلاً من الأولى. ومع ذلك، فنحن عندما

ندرس المراتب الأربع السابقة، نجد أنها تتصل بسمات البنات الراشدات. من هنا، وعلى الرغم من أن البنات الراشدات صرحن بأنهن كانت لديهن مشكلات فى علاقاتهن، فإنهن مازلن يعتبرن أنفسهن، وبطريقة غير مناسبة، مسئولات عن تلك المشكلات. وكما سبق أن أوضحنا، فمن الشائع بين البنات الراشدات أن ينظرن إلى أنفسهن أولاً عند حدوث خطأ من الأخطاء. وعلى الرغم من روعة الدخول فى مساءلة النفس فإن ذلك يمكن أن يتحول إلى لوم للنفس بلا مبرر. الواضح، أن شركاء العلاقات مع أولئك البنات الراشدات، لم يكن لهم يد فى خلق تلك المشكلات فى تلك العلاقات! احذرى أن تلتمسى له العذر فى تحمل نصيبه من مشكلات العلاقة! وإذا كنت تعانين مشكلات العلاقة، فلا تنظرى فى المرآة، وإنما انظرى إلى من هو أمامك على الجانب الآخر من المنضدة (الطاولة).

صرحت بنات راشدات كثيرات بأنهن أصبحن يدركن الآن أنهن كان بوسعهن أن يخترن شركاء علاقاتهن، ولكن الكثيرات من أولئك البنات لم يكن متأكدات من الأسباب التى دفعتهن إلى مثل ذلك الخيار. ترى، أهو شىء يتعلق بك أم يتعلق بالذكور الذين تختارينهم، أو كلاهما معًا، هو الذى يعرضك لمخاطر انتقاء الشخص غير المناسب؟

أعربت بنات راشدات كثيرات أنهن كن يتطلعن شغفًا إلى الدخول فى علاقات سوية؛ إذ كانت أولئك البنات مدركات لماهية العلاقة غير السوية، من ملاحظتهن لآبائهن. تسلح أولئك البنات الراشدات بهذه المعرفة جعلهن يحسبن أن علاقاتهن ستكون مختلفة، وأنهن سيدخلن فى علاقات عامرة بالحب والعطاء، وأن تلك العلاقات ستكون ردًا على آلام طفولتهن. هذا يعنى شيوع اعتقاد راسخ بين أولئك البنات مفاده أن الاختيار "المناسب" لشريك العلاقة سوف يخرجهن من دائرة صراعهن العاطفى.

وفى الوقت ذاته أعربت بنات راشدات كثيرات أنهن كن واعيات تمامًا بنوعية الرجال الذين أردن تحاشيهم وتجنبهم. وقد جاء مدمنو المشروبات الروحية

على رأس قائمة التحاشى. لقد ارتفع مؤشر الخوف من التورط فى علاقة مع شخص سافل ووقح. وهذا هو ما تؤكد عليه آنجريد Ingrid عندما تقول:

أخشى من الدخول فى علاقة مع شخص يدمن تعاطى المسكرات. وواقع الأمر، أننى عندما ألتقى بشاب من الشبان، يصبح السؤال الآتى من بين أولويات الأسئلة التى أطرحها عليه: "ألا تحب المشى والخروج؟"... أملاً فى أن يجيب عليه بالنفى والسبب فى ذلك أننى أربط الخروج والمشى بتعاطى المسكرات.

– آنجريد Ingrid

يضاف إلى ذلك، أن البنات الراشدات كن يتحاشين الذكور الذين عجزوا عن الوجود عاطفيا فى حيوات أولئك البنات. ونحن نعلم أنه بصرف النظر عن النوايا الطيبة فإن بنات راشدات كثيرات وجدن أنفسهن فى علاقات مع أنواع من الرجال كن يردن تحاشيهم بأى حال من الأحوال. وبصرف النظر عن نوعية الرجال، سواء أكانوا من مدمنى المشروبات الروحية، أم سفلة أو من النوع البعيد عاطفيًا، فإن كل أولئك الذكور كانوا يشتركون فى شىء واحد: هو السيطرة والتحكم.

إذا كنت ممن يعانين مشكلات فى علاقاتهن، فهل تجدين نفسك مع الذكور المسيطرين المتحكمين؟ هل تصارعين وتناضلين دومًا من أجل التحكم والسيطرة فى علاقاتك؟ هل تحاولين زيادة سيطرتك وتحكمك حتى لا يسيطر عليك الطرف الآخر؟ ومن بين كل المشكلات التى استمعت إليها من البنات الراشدات عن علاقاتهن، كانت مشكلة الدخول فى علاقة مع ذكر مسيطر ومتحكم هى لب المشكلات كلها. وأنت عندما يسيطر عليك الطرف الآخر من العلاقة، وبصرف النظر عن أساليبه المقصودة وغير المقصودة، تتنازلين عن هويتك، وعن احتياجاتك، وعن اعتدادك بنفسك، كما تتنازلين أيضًا عن احتمال العثور على علاقة سوية. إنه لا يسيطر فقط على علاقتك وإنما على عواطفك أيضًا.

هل أنت طرف فى علاقة مبنية على التحكم والسيطرة؟ راجعى العبارات الآتية، التى دونتها كارين بليكر Karen Blaker، كيما تحددى لنفسك إن كنت داخله فى علاقة تقوم على السيطرة أم لا (١٩٨٨).

١- عندما تنشأ مشكلة فى العلاقة، يلقى علىَّ باللوم.

٢- يسرف أحيانًا فى الشراب ويتحول إلى سافل فعلاً وقولاً.

٣- أنت تعرفين أو تشكين فى أنه متورط مع نساء أخريات.

٤- يتأخر أو يجعلك تنتظرين طويلاً فى المواعيد أو المواعيد الغرامية.

٥- يمنعك من نشاطاتك الخارجية أو ينتقدها.

٦- يحضنك أمام الآخرين.

٧- يغضب عندما تختلفين معه فى الرأى.

٨- يتهمك بمغازلة رجال آخرين على الرغم من أنك لا تفعلين ذلك.

٩- يتتبعك مستهدفًا من ذلك مراقبتك.

١٠- ينتقد مظهرك وملبسك.

١١- يصر على قيادة السيارة وأنتما خارج المنزل.

١٢- يضربك.

١٣- يفعل أو يقول أشياء يصعب عليك تحملها على الإطلاق.

١٤- يتوقف عن الحديث إليك أو يتراجع فى حبه وحنانه عندما يريد أن يكسب نقاشًا أو يؤكد نقطة مهمة.

١٥- يقول إنه بحاجة إلى "حريته" أو "فراغه".

١٦- دفعك أو لوى ذراعك أو الإتيان بأعمال بدنية أخرى بغية إخضاعك لإرادته.

١٧- لا يسمح لك بمراجعة حسابه فى البنك ويعطيك علاوة لدفع الفواتير.

١٨- يستغل الجنس فى تهدئة شكوكك فى العلاقة.

١٩- لا يهتم بيومك وكيف تقضينه.

٢٠- يعطيك نقودًا إضافية أو يشترى لك الهدايا كلما تصرفت تصرفًا " حسنًا ".

٢١- يصفك بأنك رغَّاية، أو يتهمك بإثارة المتاعب إذا أردت الحديث عن المشكلات التى فى علاقتكما.

٢٢- لا يناديك مطلقًا باسمك الحقيقى، وإنما يستعمل أسماء مستعارة وضيعة أو تحط من القدر.

٢٣- لا يطلبك تليفونيا ليقول لك : إنه سيتأخر.

٢٤- يود أن تكونى موجودة ما دام هو موجود.

٢٥- أُلقى القبض عليه مرة واحدة على أقل تقدير.

٢٦- يحس معك بالضيق وعدم الارتياح أو يغضب منك عندما تسترعين الانتباه (بسبب التفوق فى جانب من جوانب عملك، أو نتيجة إنجاز تحققينه).

٢٧- يقلل من قيمة إنجازاتك.

٢٨- يستخف بمشاعرك أو يستهزئ بها.

٢٩- يقول دومًا إنك دائمة الانتقاد.

٣٠- يغازل النساء الأخريات على مرأى منك.

٣١- يجعلك تعتذرين له.

٣٢- يخيفك بالتهديد.

٣٣- يعيب أصدقاءك والناس القريبين منك.

تقول كارين بليكر: إنك إن أجبت بـــ - نعم، على عشرين أو أكثر من هذه العبارات، فذلك يعنى دخولك فى علاقة مع ذكر مسيطر ومتحكم. وإن أجبت بـــ - نعم، على اثنتى عشرة أو أكثر من هذه العبارات فذلك يعنى أن هذا الرجل من النوع المسيطر جدًا. أما إذا أجبت بـــ - نعم، على خمس أو أكثر من هذه العبارات فذلك يعنى أن هذا الرجل مسيطر إلى حد ما.

إذا كنت داخلة فى علاقة سيطرة، فكيف دخلت فيها؟ اعترفت بنات راشدات كثيرات أنهن انجذبن إلى صنف من الرجال بدءوا يسيطرون عليهن فى النهاية.

بعض البنات الراشدات، على سبيل المثال، انجذبن إلى ذكور "من ذوى الحاجات" واعترفن أنهن بحثن عن ذكور يكون بوسعهن إنقاذهم عاطفيًا. وصرحت تلك البنات، فى الوقت نفسه، أن هذه العلاقات جعلتهن فى البداية يشعرن بأنهن ضروريات ومفيدات. هذه النوعيات من الذكور تحتاج إلى مستويات عالية جدًا من الاستحسان. هذا يعنى أن مثل هذه العلاقة تجعل البنت الراشدة تحس بأهميتها عند الطرف الآخر، ولكن سرعان ما اتضحت تلك العلاقة على حقيقتها، إذ كان الطرف الآخر يصر أن يكون هو مركز الانتباه.

أنا أبحث عن رجال فيهم شيء من الضعف الذى أستطيع إنقاذهم منه أو أبحث عن رجال يبدون أقوياء ويسمحون لى بالاعتماد عليهم، لا لشيء وإنما لأكتشف أنهم مختلو الوظيفة.

- كاميل Camille

بنات راشدات أخريات صرحن بعكس ذلك تمامًا. قالت أولئك البنات: إنهن انجذبن إلى رجال كانوا يبدون أقوياء جدًا ومسيطرين. وعلى سبيل المثال، عندما التقت أولئك البنات بأولئك الرجال للمرة الأولى، أقبلوا عليهن بمشاعر دافقة وصريحة، وقالوا لهن عبارات كن يعرفنها ولكنهن خفن التعبير أو الإفصاح عنها. يضاف إلى ذلك، أن أولئك الذكور كانوا من النوع الذى يمكن الاعتماد عليه فى

معظم الأحيان، وكانوا واثقين أيضًا من أنفسهم. وفى النهاية، كانوا حاسمين واستطاعوا تحمل المسئولية فى معظم الأحيان. كانت تلك السمات، فى بداية الأمر، لها جاذبية خاصة، ولكنها كانت، فى الوقت نفسه، تلك السمات التى يمكن استغلالها لفرض السيطرة والتحكم فى الآخرين. من هنا نجد أن الذكور كانوا أقوياء، غير أن البنات الراشدات لم يكن بعيدات النظر بالقدر الذى يسمح لهن بتبين عدم سواء أولئك الذكور.

وفور ظهور مشكلات العلاقات، صرحت بنات راشدات كثيرات أنهن وجدن من الصعب عليهن حل تلك المشكلات أو التحرر من تلك العلاقات غير السوية. وقد وصلت نسبة الطلاق بين البنات الراشدات مقارنة بالنساء من الأسر التى لا تدمن المشروبات الروحية إلى حوالى ١٢% تقريبًا. هذا يعنى، أن كثيرًا من أولئك البنات الراشدات استطعن الفكاك من تلك العلاقات غير السوية، وتعنى هذه النسبة أيضًا أن عددًا كبيرًا منهن لم يستطعن الوصول إلى حلول لمشكلات علاقاتهن.

وبرزت مشكلة أخرى أمام كثير من البنات الراشدات عندما حاولن السيطرة على علاقاتهن سيطرة كاملة، أو عندما حاولن القيام بالسيطرة المضادة، عندما كن واقعات تحت سيطرة الأطراف الأخرى. وأنا أقول هنا ثانية، إن ذلك الأمر بدا لهن جذابًا ومستساغًا. ومع ذلك، سرعان ما تدهور ذلك الحال متحولاً إلى إحساس بأنهن كن يرعين "صبيانًا صغارًا"، وأنهن كان مطلوبًا منهن أن يلعبن دور الأمهات بدلاً من دور الحبيبة أو الزوجة. وسرعان ما سيطر الغضب والاستياء على تلك العلاقات.

السيطرة المضادة تنشأ فى علاقتك على شكل رد فعل للسيطرة الصريحة عليك، ومحاولتك مقاومة هذه السيطرة وذلك التحكم. وقد صرحت البنات الراشدات اللاتى خبرن هذه الأصناف من العلاقات، أنهن كن يكافحن شركاءهن أو يقاومنهم أو يحتلن عليهم لا لمجرد السيطرة على سلوكياتهم غير السوية، وإنما لتقليل سيطرة تلك الأطراف عليهن. ومن سوء الحظ، أن هذين الصنفين من البنات كن

داخلات فى علاقات مبنية على السيطرة والتحكم، واتسمت دومًا بالصراع على القوة والسلطة.

أخيرًا، كانت هناك طائفة أخرى من البنات الراشدات، اللاتى دخلن فى علاقات سوية. بعض بنات تلك الطائفة كن واعيات تمامًا بنوعية العلاقات التى دخلن فيها، وكن يتمتعن بها تمامًا. زيدى على ذلك، أن بناتًا أخريات دخلن فى علاقات سوية اعترفن بأنهن كن يجدن صعوبة فى التمتع بتلك العلاقات. وكان السبب فى ذلك، هو خوف أولئك البنات من عدم دوام تلك العلاقات أو استمرارها. أو تخوف أولئك البنات المستمر من أن يتصرفن أو لا يتصرفن بطريقة صحيحة فى علاقاتهن. كن يتخوفن من احتمال طردهن للطرف الآخر.

وأيا كانت علاقتك الحالية، فنحن نعلم أن السيطرة عليك، أو معيشتك مع شخص يدمن المشروبات الروحية، أو حياتك مع شخص آخر غير سوى، ليس هو ما تستحقينه. من حقك أن تتمتعى بـــ"سعادة العلاقة". ومع ذلك، وبصرف النظر عن محاولتك، فأنت لا يمكن أن تكونى مسئولة عن سعادة الطرف الآخر فى العلاقة. وبوسعك أن تدعمى تلك السعادة، وتشجعى عليها، وتتقاسميها مع الطرف الآخر، ولكنك لا يمكن أن تكونى السعادة نفسها. هذا يعنى أنك لن تستطيعى عمل كل شىء نيابة عن الطرف الآخر وتجعليه سعيدًا. ومع ذلك، فقد تضيعين فى هذا الطريق، وتضيع منك ذاتك وسعادتك أيضًا.

هل علاقات البنات الراشدات من النوع السوى؟ نعم. هل بوسعك الدخول فى علاقة سوية؟ نعم. أعملى عقلك فى هذه المسألة. البنات الراشدات، بنات مدمنى المشروبات الروحية يشكلن أكبر مجموعة بشرية تدرك أهمية العلاقات السوية وقوتها، ولديهن رغبة قوية فى الدخول فى تلك العلاقات. ولعلك تفيدين مما تعرفينه فى الوصول إلى ما تبتغينه.

لقد طرحت عليك، فى بداية هذا الفصل، سؤالاً عن ذلك الذى تنتظرينه من علاقاتك، وسألتك أيضًا عن تعريفك العلاقة السوية؟ زيدى من توقعاتك. ابحثى عما هو سوى. حاولى أن تكونى أكثر الناس سواء بقدر المستطاع. لا تتسامحى مع السلوكيات غير السوية، وهنا ستبدئين فى تأسيس العناصر الضرورية للعلاقات السوية الناجحة. واعلمى أن الذكور المتحكمين وغير الأسوياء هم سبب الشقاء والمتاعب. وهم يعرضون عليك دعواتهم المسيطرة والمتحكمة أملاً فى أن تقبليها. قولى لهم إنك بلغت من السواء حدًا يصعب معه أن تنصتى إلى ما يقولون!

تحاشى العلاقات التى تنطوى على كثير من الاحتمال، اللهم إلا إذا تغير الطرف الآخر. هذا يعنى أنك قد تفترضين أنك قادرة على تغييره. سيداوم على فعل ذلك الذى يفعله، والأرجح أن يتمادى أكثر بعد أن تدخلى معه فى علاقة. يجب ألا يغيب عنك، أنه يكون فى "أبهى" سلوكياته عندما تلتقيان أول مرة، لقاء غراميًا. خلصى نفسك من مشروع "إنه سوف يتغير". وأنا أؤكد هنا أن الشخص الوحيد الذى سوف يتغير هو أنت، وأنك أنت التى لن ترضى عما ستكون عليه. واقع الأمر، أنك قد تصبحين على العكس تمامًا من ذلك الذى كنت تريدينه لحياتك. وأنت عندما تتورطين فى علاقة غير سوية مع شخص غير سوى، فإن ذلك التورط يعد الخطوة الأولى من آخر الأشياء التى تودين عملها. ومن السهل عليك أن تلتقى بشخص يناسبك عن أن تخلقى أنت ذلك الشخص.

لا أحد يستطيع على الإطلاق التقليل من قدر قوة العلاقة. وتلك العلاقة التى دخلت فيها مع والديك أثناء نشأتك ما زالت معك وترافقك. والآمال التى تنعقد على العلاقة السوية كبيرة. زيدى على ذلك، أن الحب والجمال اللذين تُضيفهما العلاقة السوية إلى حياتك يفوقان الحدود. ولكن الدمار الذى يترتب على العلاقة غير السوية لا ينتهى وليست له حدود. يضاف إلى ذلك، أن بحثك عن العلاقة السوية، العلاقة الإيجابية، يجب أن يسير جنبًا إلى جنب مع استوائك وسلامتك على ألا يكون بديلاً عنهما. وذاتك السوية هى الخطوة الأولى على طريق الوصول إلى

العلاقات السوية. ارع ذاتك، وادخلى معها فى علاقة إيجابية. وأنت تستحقين ذلك بحق.

فيما يتعلق بى، فأنا لم أحب ذاتى، ومن ثم، عجزت عن حبى لشخص آخر. وأنا اليوم أحب ذاتى حبًا قليلاً، يا ولدى، هل أتطاول! أنا لا يمكن أن أنتظر إلى أن أحب ذاتى كثيرًا. قد يستغرق ذلك منى دقيقة واحدة، أو ساعة واحدة، أو سنة واحدة. وهذا لا يهم، لأنى أعرف أن ذلك الحب قادم لا محالة!

– روندا Rhonda

الفصل الحادى عشر

الأبوة الكاملة

عجيب أن أجد نفسى أفعل كل الأشياء التى أقسمت ألا أفعلها مطلقًا مع أبنائى، فضلاً عن أنى لم أعرف أى بديل آخر لهذه الأشياء. وهذا يصدق بصفة خاصة عندما أكون واقعة تحت ضغط شديد، الأمر الذى لا علاقة له مطلقًا بأطفالى.

- جيسكا Jessica

ومن حيث الأهمية تجىء مشكلة الأبوة عند البنات الراشدات فى المرتبة الثانية بعد مشكلات العلاقات. وسواء أكان لدى أولئك البنات الراشدات أطفال أم لم يكن فقد أعربن عن آراء قوية وعواطف قوية عن مهارات الأبوة. وقد تراوحت هموم أولئك البنات بين عدم الرغبة فى الأطفال، وأن يكن والدات كاملات. والبنات الراشدات اللاتى لم يرغبن فى الأطفال صرحن أنهن خشين أن يكون لهن أطفال، وكان السبب وراء تلك الخشية وذلك الخوف الاحتراق العاطفى الذى حملنه معهن من طفولتهن، والإرهاق الذى يمكن أن يصيبهن جراء التزامهن برعاية أنفسهن و/أو ذريتهن طوال فترة نموها وتنشئتها.

بنات راشدات أخريات رغبن بشدة فى إنجاب الأطفال، أو كان لهن أطفال بالفعل. وقد عكست هموم أولئك البنات رغباتهن فى أن يكن أفضل الأمهات، وكانت تحدوهن أيضًا رغبة فى أن يحيا أطفالهن طفولات "معتادة"، فضلاً عن خوف أولئك البنات أيضًا من عجزهن عن تحقيق تلك الأشياء. وسواء أرادت تلكم

البنات أطفالاً أم لا، فإن القيد المشترك بينهن كان يتمثل فى الخوف من تلك (الأبوة).

إذا كنت أمًا أو تفكرين فى الأبوة، فما توقعاتك ومخاوفك من مثل هذه الأبوة؟ هل تظنين أن لديك المهارات الضرورية اللازمة للأمومة السوية؟ هل تودين تنشئة أطفالك بطريقة مختلفة تمامًا عن طريقة تنشئتك؟ هل وجدت نفسك تقولين إنك لن تفعلى مطلقًا لأطفالك ذلك الذى حدث لك؟ ومع ذلك، هل تخافين من احتمال تكرار الأنماط السلوكية الأسرية نفسها التى حدثت فى طفولتك؟ إذا كانت الإجابة بـــ – نعم، فهذا يعنى أن كل تلك العواطف والانفعالات هى من انفعالات وعواطف البنات الراشدات.

هذا لا يعنى أن البنات الراشدات يعجزن عن أن يكن أمهات سويات. هناك أمهات كثيرات مازلن بنات راشدات. ومع ذلك، فهذا يعنى بالفعل أن البنات الراشدات لا يعين طفولاتهن فقط وعيًا كاملاً، وإنما يعين أيضًا الآثار التى حملنها معهن من طفولاتهن لينقلنها إلى أمومتهن. كل هذه الهموم هى التى دفعت أولئك البنات الراشدات إلى الحديث بكل صراحة عن مشاعرهن وقلقهن من الأبوة.

هل يشغل ذلك بالك بالهموم التى يحتمل أن تلاقيها فيما يتعلق بمهارات الأبوة؟ الشىء الوحيد الذى يجعلك على اتصال مباشر بذكريات طفولتك هو تحمل مسئولية أطفالك. ربما لا تتذكرين جيدًا الشىء الكثير عن المدرسة الإلزامية، ولكن عندما يبدأ طفلك الذهاب إلى تلك المدرسة، فإنك سرعان ما تتذكرين كل ما يتعلق بتلك المرحلة من حياتك.

هل تتذكرين، على سبيل المثال، الطباشير الملون أو التلوين الذى كنت تفعلينه فى الصف الأول؟ وهل عندما تتشممين الطباشير الملون هذه الأيام تجدينه يذكرك بسنوات كثيرة مضت؟ الأهم من ذلك، أنك عندما تبدئين دور الأبوة وتبدأ ردود الأفعال عن طفلك، فإنك سرعان ما تستعيدين الكثير من ذكريات طفولتك.

هذا يعنى أن قدرتك على اجتياز مشكلات طفولتك والفصل بينها وبين مهارات الأبوة فصلاً تامًا، تصبح هى الألزم والأهم.

قدرتك على النجاح في الأبوة ترتبط بقدرتك على العطاء خارج ذاتك. وقد سبق أن تناولت هذا الموضوع فى موضع سابق عندما كنت أتحدث عن القدرة على التوليد. ومن سخرية الأقدار أننا تحدثنا، باستفاضة وبدقة فى هذا الكتاب، عن البنات الراشدات اللاتى يعطين الكثير من ذواتهن للآخرين. بل وصل الأمر إلى حد أن ما قلنه فى هذا الصدد، يتمثل فى أن عطاءهن للآخر، كان أفضل شىء فعلنه. وعندما تصبح الحاجة ماسة إلى موهبة عطائك خارج ذاتك، فهل تظنين أن ذلك هو الوقت المناسب الذى تعبرين فيه عن شكوكك فى مقدرتك على النجاح فى القيام بذلك العمل؟ كل الأمهات لا يثقن بقدراتهن. أما البنات الراشدات فقد كن صريحات فى شكوكهن، ولكنهن اشتركن أيضًا فى بعض الهموم التى كانت ترتبط ارتباطًا وثيقًا بكينونة البنت الراشدة وليس بكينونة الأبوة.

أخشى أن أكون مثل أمي. أخشى أن أدمر اعتداد طفلى بذاته. أخشى أن أكون مبالغة فى التحكم والسيطرة، وأن أكون مبالغة فى الحماية، وأن أكون مفرطة فى التعويض، وأخشى أيضًا أن أكون عاجزة عن السيطرة. أخشى أن يكرهنى أطفالى. أنا لا أثق مطلقًا بأحكامى... وأنتظر الكمال من ذاتى ومن أبنائى.

– سندى Cindy

هل تعرفين ماهية هموم أمومتك؟ هل أنت واعية تمامًا من تأكدك أن أطفالك يعيشون طفولة معتادة؟ هل تحاولين عمل الكثير لتجعلى طفولتهم عادية وبالتالى تجعلين، دون وعى منك، تلك الطفولة مختلفة بأى حال من الأحوال؟ هل تودين أن يكون أطفالك قادرين على التعبير عن أنفسهم وأن يكونوا أحرارًا فى تجربة الأنماط السلوكية الجديدة، ولكنك تتوقعين منهم الالتزام فى الوقت نفسه؟

هل تناجين نفسك قائلة: "أود أن يعيش أطفالى فترة طفولتهم بطريقة مختلفة عن طفولتى، ولكنى أود لهم أن تكون سلوكياتهم مثل سلوكى؟" هذا ليس أمرًا شاذًا أو غير طبيعى عند البنات الراشدات. وقد أثبتت الأبحاث أن البنات الراشدات اللاتى يلعبن دور الآباء تكون آمالهن أكبر فى سلوكيات أطفالهن المنضبطة وذلك على العكس من اللاتى نشأن فى أسر لا تدمن المشروبات الروحية ويلعبن دور الآباء. هذه رسالة مختلطة توصلينها أنت إلى أطفالك، وكأنك تقولين لهم: كونوا مختلفين عنى، وفى الوقت نفسه كونوا مثلى!

أنا سريعة فى استغلال الإحساس بالذنب والعواطف، التى اسْتُغِلَّت معى، كى أحصل على النتائج المطلوبة من أطفالى.

– لوسيل Lucille

لماذا تتوقع البنات الراشدات كثيرًا من الطاعة من أطفالهن؟ السبب فى ذلك، عادة ما يكون التزامهن يوم أن كن أطفالاً مخافة أن ينقلب القارب بالجميع. لقد تعلمن أن يفهمن الآخر بسرعة وأن يكن حساسات أكثر من اللازم. لا تشغلى بالك إذا كان أطفالك يختلفون عنك. وعلى الرغم من ذلك، فقد تعطيك سلوكيات أطفالك مؤشرًا بأنك تسيرين فى الطريق الصحيح. فى الأسر التى لا تعانى التوتر فقد لا يتعين على الأطفال أن يحتاطوا لأنفسهم عاطفيًا، وبوسعهم أن يفعلوا ما يستطيعون عمله على أحسن وجه؛ ألا وهو أن يكونوا أطفالاً.

أعربت البنات الراشدات عن قلقهن بشأن مهارات الأبوة فيهن. وسوف أتناول بالمناقشة أربعًا من تلك القدرات أو المهارات، وسوف أبدأ بأكثر تلك المهارات شيوعًا. وإذا كنت تجدين نفسك متوحدة مع هذه المسائل، فذلك يعنى أنك بنت راشدة عادية تعبر عن هموم أمومتها المعتادة. ولكن التحدى الكبير الذى يواجهك الآن هو تبين إذا ما كنت أمًا عادية أم لا! (لا تشغلى بالك، ومسألة الكمال ليست أمرًا مقضيًا.)

١- السيطرة

السيطرة مرة ثانية. السيطرة موجودة فى كل مكان. سيطرة، سيطرة، سيطرة. ألا أستطيع الإفلات والتخلص من كل ذلك؟ لا أظن أنك تستطيعين ذلك! ومع ذلك، فالذى أعرفه بالفعل أن بنات راشدات كثيرات صرحن أن مشكلات السيطرة عندهن كانت تتداخل مع مهارات الأبوة فيهن. هل تواجهين أية مشكلة من مشكلات السيطرة فى (أمومتك)؟ هل تعرفين كنه تلك المشكلات؟

سعيى إلى الكمال هو والمشكلات التى ألقاها من "طفلى" الذى هو جزء منى، هما اللذان يتسببان لى فى مشكلات الأبوة. فأنا أجد نفسى ألاقى المتاعب حتى عندما أتطلع إلى المتعة والفرح... أجدنى أسحبه إلى الوراء ولا أتمتع به كما ينبغى أن تكون المتعة. وأنا يتعين على أن أتراجع وأعطيه الحرية فى أن يكون كما ينبغى هو.

- سوزى Susie

مشكلات السيطرة تؤثر على مهارات الأبوة عند البنات الراشدات، من نواحٍ كثيرة. وقد اعترفت بنات راشدات كثيرات، على سبيل المثال، أنهن كن يتطلعن إلى المزيد من السيطرة على أطفالهن، ولكنهن كن يخشين أن يفلت زمام الأمور من أيديهن. كانت تلك البنات الراشدات يمارسن سلوكيات السيطرة عن طريق تحمل الكثير من المسئوليات عن أطفالهن. زد على ذلك، أن أمهات راشدات أخريات صرحن أنهن وجدن صعوبة فى السماح بالحرية لأطفالهن. هذا يعنى أن تلكم الأمهات بالغن فى حماية أطفالهن، الأمر الذى نتج عنه عجز البنت الراشدة عن ايجاد نوع من التوازن بين "الأبوة" و"كتم أنفاس" أطفالهن. هذا يعنى أن احتياجك الزائد للسيطرة سوف يعرقل قدرات أولئك الأطفال على النمو. فهل أنت من النوع الذى يفرط فى السيطرة والتحكم؟ اسألى نفسك: هل تسمحين لأفراد أسرتك بحل مشكلاتهم أم أنك التى "تتولين هذه المسئولية؟"

أنا أناضل من أجل حاجتى إلى **السيطرة المفرطة** مخافة أن أخسر ذلك الجزء الثمين منى.

- كورتنى Courtncy

ينكشف أمر مشكلات السيطرة وتظهر بشكل واضح عندما تظنين أنك يجب أن تكونى الأم الكاملة. واقع الأمر، أن ذلك يعد امتدادًا لدور تعرفه بنات راشدات كثيرات حق المعرفة ولم يتخلين عنه. ومن بين المؤشرات الدالة على ذلك، أخذك لدورك الأبوى مأخذ الجد. إذ إنك تتعلمين رعاية أطفالك رعاية كمية، وليست كيفية. الأطفال يحتاجون إلى الضحك، إلى الأوقات الهنية، يحتاجون أيضًا إلى المرح فضلا عن احتياجهم أيضًا لطرق كثيرة يعبرون بها عن أنفسهم. أخذك لنفسك بهذه الطريقة لا يبعد أطفالك عن هذه الأشياء وحسب، وإنما يبعد أطفالك أنفسهم عنك.

هل تخشين تدمير طفلك إذا ما ارتكبت خطأ من الأخطاء؟ هل تجدين صعوبة فى قول كلمة "لا" لطفلك نظرًا لأنك تخشين من فقدان حبه لك. هل تحسين أنك لست على المستوى المطلوب بوصفك أمًا، عندما تعجزين عن إعطاء كل شىء؟ هل تخافين من عدم حب طفلك لك عندما تغضبين منه، أو عندما يغضب هو منك؟ هل تجدين صعوبة في قبول الحقيقة التى مفادها أن أطفالك أقل من الكمال؟ هل تدور بخلدك آمال مفرطة بشأن أطفالك؟ هل قال لك أطفالك، وهم غاضبون، إنهم يعجزون عن أن يكونوا "كاملين مثلك؟" إذا كان الحال كذلك، فهذا يعنى أنك لديك بعض المؤشرات الدالة على أنك تودين المزيد من السيطرة على أطفالك. وهذه كلها مؤشرات على أنك لا تزالين تعانين بعض مشكلات السيطرة فى حياتك باعتبار أنك فتاة راشدة.

إذا كانت لديك بالفعل بعض مشكلات السيطرة، فذلك يحتم عليك أن تبدئى حل تلك المشكلات. لا تتخلى عن واجباتك. ولا تنسى أن أطفالك بحاجة إلى الكثير

من مهاراتك الإيجابية باعتبارك فتاة راشدة حتى يتسنى لهم النمو. إنهم بحاجة إلى إرشاداتك وتوجيهاتك، بحاجة إلى التقمص الوجدانى، بحاجة إلى عطفك، وبحاجة أيضًا إلى مهارات البقاء على قيد الحياة. هؤلاء الأطفال بحاجة أيضًا إلى حبك لهم ومساندتك إياهم، وهم يحتاجون أيضًا إلى ساحتهم العاطفية الخاصة كى يستفيدوا من كل ذلك. وأنت إذا أردت لطفولة أبنائك أن تكون مختلفة عن طفولتك، وإذا ما وجدت أن لديك بعض مشكلات الأبوة، فلربما أدى ذلك إلى اختلاف طفولتك عن طفولة أبنائك. وأصح شىء عند الطفل هو الأب السوى وليس الأب المسيطر.

٢- أنا لا أعرف كيف أمارس الأبوة

هل حدث أن ساءلت نفسك عن مهارات الأبوة فيك نظرًا لأنك لم تكونى متأكدة أو واثقة مما تفعلينه أو تقومين به؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا يعنى أنك مثل سائر الأمهات، غير أن هذا السؤال يتردد كثيرًا بين البنات الراشدات. وقد أعربت بنات راشدات كثيرات عن أنهن لم يثقن بقدراتهن الأبوية. هذا التخوف يرجع إلى الدور النموذج الذى لاحظنه ولكنه لم يكسبهن كثيرًا من مهارات الأبوة.

شاع بين البنات الراشدات أنهن لم يثقن فى مهاراتهن الأبوية. وقد أسهم ذلك فى مخاوفهن التى مفادها أنهن سوف يؤذين أطفالهن إذا ما كررن الأنماط السلوكية الأسرية نفسها التى يردن تجنبها أو تحاشيها. وتمثلت تلك الأنماط السلوكية التى أردن تحاشيها فى تلك السلوكيات التى آذتهن عندما كن صغارًا. ومع ذلك، فقد أحست بنات راشدات كثيرات أن المعلومات الوحيدة التى تيسرت لهن عن الأبوة هى تلك التى تعلمنها فى طفولتهن. وقد أدى ذلك إلى افتقار أولئك البنات الراشدات إلى المعلومات التى تمكنهن من القيام بأدوارهن كأمهات سويات.

إذا كنت ممن تخشين عدم الإلمام بمهارات الأبوة، فما الخيارات الأخرى المتيسرة لك؟ الخيار الأول: أن تفعلى ذلك الذى تعرفينه، وهو ما لا يريد فعله معظم البنات الراشدات. أما الخيار الثانى: فهو البحث عن المعلومات الخاصة

بالأبوة. وهنا يتعين عليك أن تشغلى نفسك بجماعات الأبوة التى تعلم المهارات السوية. عبرى عن همومك العاطفية وذلك عن طريق الالتحاق بجمعيات مساعدة الوالدين ودعمهما، أو عن طريق الانضمام إلى جمعيات الأطفال الراشدين أبناء مدمنى المشروبات الروحية.

هناك أماكن كثيرة تُعلِّم الناس تقنيات الأبوة الإيجابية. والمعروف أن المدارس المحلية، والكليات، ومراكز الصحة النفسية المجتمعية لديها برامج ومقررات دراسية عن الأبوة. لا تخافى من طلب العون والمساعدة. ويجب ألا يغيب عنك أنك تريدين لأطفالك أن يثقوا بك لأنهم متيقنين من أنك تعرفين ما تفعلين.

ونحن عندما لا نثق بمهاراتنا الأبوية، نكون فى أغلب الأحيان، غير واثقين أيضًا من أنماط طفولتنا. أما إذا كنت تستفيدين من طفولتك كما لو كانت موسوعة لسلوكيات طفولتك، فذلك يعنى أن ما ستحصلين عليه من معلومات سيكون محدودًا جدًا فيما يتعلق بتصرفات الأطفال "المعتادة". ومن أهم المشكلات التى تواجه كثيرًا من البنات الراشدات اللاتى لديهن مشكلات فى القيام بدور الأبوة، مشكلة تدنى مستوى المعلومات التى لدى أولئك البنات الراشدات عن التطور البشرى المعتاد. وأنا أكرر هنا ثانية، أنك يجب أن تبحثى عن مصادر لتلك المعلومات، فى مجتمعك حتى يتسنى لك زيادة مستوى معرفتك بالأطفال من ناحية، ومعرفتك بالسلوكيات المعتادة من ناحية أخرى.

تعين علىّ الالتحاق بدورة من دورات الأبوة وأبحث بنفسى عن الأدوار النموذجية السوية.

- كلير Claire

اكتساب المعارف عن التطور البشرى المعتاد يصبح أمرًا سهلاً وميسورًا عندما يتكون لديك إدراك واقعى لما هو طبيعى ومعتاد. يضاف إلى ذلك، أن تعلمك

الأمور المعتادة عن الأبوة والتطور المعتاد فى الأطفال سوف يساعدانك على التغلب على مدركاتك الخاصة بحتمية الكمال فى الأبوة، حتى يتسنى لك تنشئة الطفل الكامل. ومن حسن الحظ أنك سوف تكتشفين لنفسك متنفسًا فى اكتشاف أن الآباء جميعًا يقعون فى الأخطاء ويرتكبونها، وأن الأطفال لا يفعلون دومًا ذلك الذى ينبغى أن يفعلوه، وعلى الرغم من ذلك فالأسر السوية تستمر فى التطور دون توقف.

زيدى على ذلك، أن الكمال ليس هو كل ما ينبغى أن يكون. ومع كل ذلك، فأنت عندما تكونين كاملة، فلن تتحركى فى أى مكان، ولن تلقى بالاً إلا لقلة قليلة من الناس. وإذا أردت لأطفالك أن يكونوا أسوياء، وإذا أردت لهم أن يتحولوا إليك، فما عليك إلا أن تشعريهم بأنك إنسانة. أضيفى إلى ذلك، أن اعتقادك بأنك ينبغى أن تكونى كاملة سوف يجعلك دومًا فى حيرة من أمرك، ويشعرك بالوحدة، ويجعل من الصعب على أطفالك أن يقتربوا منك، وأن أحدًا، بما فيهم أنت أيضًا، لن يرقى مطلقا إلى مستوى الحفاظ على آمالك وتوقعاتك.

٣- الافتقار إلى التوافق والرسوخ

إلى أى مدى أنت راسخة وصلبة بوصفك أمًا؟ هل " الجو العام " فى بيتك ثابت أم أنه يتغير فجأة وبلا مقدمات؟ هل أحاسيسك ثابتة ومستقرة تجاه أطفالك أم أنك تنتابك "التقلبات النفسية الأبوية؟" ونحن لم نستغرب كلام كثير من البنات الراشدات عن مشكلات الصلابة والتماسك فى أمومتهن. وعلى الرغم من كل ذلك، فما مدى الصلابة والتماسك فى منزلك أيام أن كنت تنمين وتكبرين؟ هل كانت الأمور تتغير على الفور داخل المنزل عندما يعود أحد الوالدين إلى البيت سكرانًا أو مخمورًا؟ هل كانت حالة أسرتك النفسية تتغير لتعكس الحالات النفسية المفاجئة لوالديك؟

ينقسم التماسك الأبوى عند البنات الراشدات إلى قسمين: المشاعر المتناقضة والتناقضات السلوكية.

بعض البنات الراشدات أعلنَّ، على سبيل المثال، أنهن لم يستطعن السيطرة على المشاعر المتناقضة، وأن ذلك تسبب لهن فى أن يفرطن فى حبهن فى بعض الأحيان، أو أن يكن بعيدات عاطفيًا فى أحيان أخرى. بنات راشدات أخريات قلن إنهن أمضين وقتًا عصيبًا فى القيام بدور الأبوة.

لعبت ابنتى دور الأبوة بالنسبة إلى طوال القسم الأكبر من عمرها البالغ سبعة عشر عامًا.

- شيلا Sheila

صرحت بعض البنات الراشدات أنهن كن موجودات بدنيًا فى حياة أطفالهن، ولكنهن لم يكن موجودات معهم عاطفيًا. يضاف إلى ذلك، أن كثيرًا من البنات الراشدات كن يتشككن فى قدراتهن على أن يكن عادلات مع أطفالهن. وعلى الرغم من أن الآباء كلهم يتطلبون المزيد من الصبر، فإن آباء البنات الراشدات عبروا صراحة عن ترددهن، فى معظم الأحيان، فى تحديد مقدار الصبر المطلوب. وقد أودى ذلك بكثير من أولئك الآباء إلى التساؤل عن ثبات أو عدم ثبات مشاعرهم تجاه أطفالهم.

وعلى الجانب الآخر، كان من الطبيعى أن نجد أن كثيرًا من الأمهات البنات الراشدات كن يتوقعن لأطفالهن أن يكونوا أكثر صلابة وتماسكًا فى سلوكياتهم وحالاتهم النفسية. وصرحت أمهات كثيرات من تلك النوعية أنهن كن يجدن صعوبة كبيرة فى السماح لأطفالهن بالتعبير عن حالاتهم النفسية المختلفة، وكن يردن دومًا لأطفالهن أن يكونوا قانعين وراضين. بل إن الأطفال عندما كانوا يعبرون عن الغضب أو القلق المعتاد، كانوا يتسببون فى زيادة القلق لأولئك البنات الراشدات، وسبب قلق تلك البنت الراشدة يرجع إلى رغبتها فى السيطرة على كل

شىء. وأنت إذا ما ظننت أن الخطأ راجع إليك أو أنك كان يتعين عليك أن تفعلى شيئًا لمنع ذلك القلق، فذلك يعنى أن قلق الغير وحصره يمكن أن يتسبب لك فى القلق وعدم الارتياح.

أخيرًا، فقد أمكن رد المخاوف الناتجة عن التناقض النفسى إلى المصاعب التى تواجه البنات الراشدات فى مسألة التسليم بالفروق التى بينهن وبين أطفالهن من حيث السلوكيات، والمشاعر والمواقف. وأنت عندما تنتظرين أن يكون أطفالك مثلك، ولكنهم يصبحون عكس ذلك، فذلك يتعارض مع توقعاتك. بعض البنات الراشدات خشين أنهن إذا ما أعربن عن عدم موافقتهن على السلوكيات المختلفة، قد يكبتن فى أطفالهن استقلالهم الذاتى. بنات راشدات أخريات، تكلمن أيضًا عن مدى تأثير ذلك التناقض الذاتى على ارتباطهن بأطفالهن.

٤- العجز عن إشباع احتياجات طفلك

طفولتى الضائعة وأنا لا أملك الطاقة أو الشجاعة الكافية التى تمكننى من أن أكون اللائقة بطفل.

- إلين Ellen

هل تخافين دوما من أنك لن تستطيعى تنشئة طفلك التنشئة المناسبة؟ هل تخافين العجز عن إشباع احتياجات طفلك العاطفية؟ هل تندهشين دومًا من إهمالك احتياجات طفلك؟ هل تحسين أنك عاجزة عن إشباع احتياجات طفلك نظرًا لأن احتياجاتك لم يتم إشباعها؟ إذا كان الأمر كذلك، فذلك يعنى أنك تشتركين فى بعض الهموم المشتركة بين البنات الراشدات الأمهات.

أعربت البنات الراشدات بطرق عدة عن عجزهن عن إشباع احتياجات أطفالهن. بعضهن أعربن عن قلقهن من أنهن لا يستطعن أن يحببن بلا قيد أو شرط. بنات أخريات لم يكن واثقات من أنهن يستطعن التعبير صراحة عن رضاهن عن أطفالهن.

بعض البنات الراشدات ظنن أنهن يستطعن إشباع احتياجات أطفالهن إذا ما استطعن حماية الطفل من الأشياء الضارة. وشاع أيضًا بين أولئك البنات الراشدات رغبتهن فى أن يقوم الطفل بإشباع احتياجاتهن. هذا يعنى أننا نتملكنا رغبة قوية فى أن يحبنا الآخر، ويحتاج إلينا، ويعتمد علينا. وعلى الجانب الآخر، يجب ألا يغيب عن بالنا أن نتردد بين هذا وذاك. وهذه المشكلة تتصل أيضًا برؤيتك لأطفالك وهم يمثلون الفرصة الثانية التى ترين طفولتك من خلالها. ومن سوء الحظ، أنك لن تفيدى أطفالك عندما تحاولين أن تعيشى طفولتك مرة ثانية من خلالهم. ومع ذلك، بوسعك أن تعيشى أمومة سوية من خلال استمتاعك بأطفالك.

قد يتمثل مفتاح الأبوة السوية، فى بعض الأحيان، فى التأكد من نمونا قبل أطفالنا. وسوف تكتشفين أنك كلما أشبعت احتياجات أطفالك، بدأت أيضا فى إشباع احتياجات أمومتك. وهذا لا يعنى بطبيعة الحال أن كل شىء سيكون هينا لينا. هذا يعنى بالقطع أن بوسعك تحقيق توازن بين الاحتياجات فى علاقتك بأطفالك، ولن تكون المسألة على شكل اقتسام الهموم مناصفة. أطفالك يحتاجون الكثير منك. والتبادل المتوازن يحدث عندما تعطين كل ما فى وسعك وتظلين مع ذلك محتفظة باستوائك العاطفى. زيدى على ذلك، أن أطفالك سيجعلونك فى الوقت ذاته تشعرين بالفرح بأمومتك بين الحين والآخر. يجب ألا يغيب عن بالك، أننى قلت بين الحين والآخر: نحن لدينا ثلاثة أطفال، ولكنى أحس فى بعض الأيام أنهم هم الذين يملكوننا. والواضح، أننا فى بعض الأيام نحس بالتعب والإرهاق لكوننا آباء، وهذا لا يعنى أبدًا أننا سئمنا أطفالنا. كل ما فى الأمر أننا نحاول أن نبذل قصارى جهدنا.

يجب ألا يغيب عنك، أنك مسموح لك أيضًا بإشباع احتياجاتك أيضًا. نحن نفقد توازننا كآباء عندما ننسى ذلك. وعندما تحاولين إشباع احتياجاتك، تذكرى أن لك احتياجات راشدة وأن الأطفال لا يستطيعون إشباع الاحتياجات الراشدة كلها. احتياجاتك الراشدة لابد من إشباعها بواسطة راشدين آخرين وبواسطتك أنت أيضًا.

هل توحدت مع هموم البنات الراشدات الأمهات التى سبقت الإشارة إليها؟ أنا على يقين من أن لديك الاستعداد لإضافة المزيد إلى قائمة تلك المشكلات، والمخاوف والانفعالات.

أود أن أضيف هنا شيئًا آخر يشكل ضغطًا إضافيًا على البنات الراشدات، ألا وهو الضغط الاجتماعى السائد كى تجعلى من نفسك " امرأة خارقة ". والصورة التى ترسمها وسائل الاتصال، والتى مفادها أنك يجب أن تفعلى كل شيء من أجل أطفالك، ومن أجل علاقاتك، ومن أجل مهنتك، ومن أجل جسدك، ومن أجل عقلك، وأن تفعلى كل ذلك بابتسامة عريضة على وجهك، هذه الصورة سوف تؤدى إلى احتراقك تمامًا فى النهاية.

اطلعت حديثًا على مقال ورد فيه أننا إن أردنا "يومًا طيبًا" فنحن نحتاج إلى أربع وعشرين ساعة! (جريدة: الولايات المتحدة اليوم، ١٩٨٩). ومن منظور ذلك المقال أننا يتعين علينا، بل مفروض علينا أيضًا، أن نخصص "للتفاعل المفيد" جزءًا من وقتنا كل يوم، نتفاعل فيه مع مصانعنا! والمعلومات والضغوط التى من هذا القبيل لن ترهقك وحسب، وإنما سوف تحبطك وتخيب رجاءك فى ذاتك والسبب فى ذلك أنك لا يمكن أن تكونى كل شيء أو تفعلى كل شيء. فالنساء الخارقات ليس من المفروض أن يكون لهن أيام سعيدة، وإنما المفروض لهن أن تكون لهن "أيام كاملة". وسوف يترك ذلك لك إحساسًا بأن الوقت اليومى غير كاف. وبالتالى يجعلك تحسين بأنك لست قادرة على العمل بالشكل المطلوب. وأنت عندما تستسلمين لضغوط "المرأة الخارقة"، سوف تحسين أن حلك الوحيد يتمثل فى بذل المزيد من الجهد. هذا يعنى احتراق أمومتك خلال فترة وجيزة وبسرعة. فالأبوة من أجل الحياة. إنها ليست حكمًا يستمر مدى الحياة. (على الرغم من أن بعض الأيام....) احتفظى بطاقتك واستفيدى منها استفادة حكيمة. إياك أن تجعلى صورة المرأة الخارقة تستنفد كل طاقتك. ويجب أن تعلمى أن طاقة الأبوة فيك يجب استعاضتها كلما استنفدت. واستعاضة هذه الطاقة لا يكون عن طريق كونك أما

جيدة، وإنما يمكن استعاضتها عبر الاهتمام برعايتك لنفسك، مما يساعد على جعلك أمًا جيدة.

ونحن بوصفنا أطفالاً راشدين نعرف تمامًا مدى تأثير الأسرة على الأطفال. نحن نعرف أيضًا أهمية العلاقات السوية بين الأبوين من ناحية، وبينهما وبين أطفالهما من ناحية ثانية. ومع ذلك، يجب أن نكون على علم أننا معرضون لمخاطر النقد الذاتى بالغ التطرف ومعرضون أيضًا لمخاطر الشك الذاتى فى مهارات أبوتنا. من حقنا أن نقول: إننا نود إنجاز العمل على نحو طيب، ولكننا فى الوقت ذاته لسنا متأكدين من ذلك الذى نود عمله. نحن نطلب من أطفالنا تجربة البدائل، وأن يعبروا عن أحاسيسهم، وأن يعيشوا أعمارهم وأن يفرحوا ويمرحوا. وإذا كانت هذه نصيحة جيدة، فذلك يحتم علينا تجربتها والعمل بها. لا تجعلى مشكلات طفولتك أو مخاوفك من مهارات الأبوة تمنعك من اتباع تلك النصيحة.

ربما تكونين أمًا أفضل مما تظنين. قد تكون لديك بعض السلوكيات التى تعرضك لبعض المخاطر، ولكنك، فى الوقت ذاته، لديك أيضًا سلوكيات إيجابية عظيمة تجعل منك أمًا سوية. فلديك الرغبة فى إنجاز العمل على ما يرام. ولديك القدرة على تعرف احتياجات الآخرين. وأنت لست خائفة من التورط فيما تقومين به. هذا فضلاً عن معرفتك أيضًا بسلطة الوالدين.

هل تودين أن تكونى أمًا سوية؟ إذا كانت إجابتك بالإثبات، فعليك التخلص من شكوكك، وحاولى العثور على حل لمشكلات طفولتك، وتعلمى مهارات الأبوة المناسبة واستفيدى فى ذلك من الأجزاء السوية فيك. والأطفال كلهم بحاجة إلى الإرشاد والتوجيه، والحب، والعون والمساعدة، والتنشئة والاستحسان. وهذا هو ما يفعله الأبوان.

أهم شىء فى علاقتى بابنتى أننى أسمح لها بأن تكون ذاتها وأنا أقبلها على ما هى عليه. وأنا عندما أراقبها وهى تنمو وتكبر، يصبح أقيم جزء فى أمومتى أن

أجعلها تفهم من تكون، وأجعلها أيضًا تحب ذاتها... وأجعلها تحس أن من حقها أن تكون هنا، وأن تسال وتطلب ذلك الذى تحتاجه كيما تكون سعيدة. من المناسب أن تكون على النحو الذى هى عليه فى واقع الأمر... من المناسب أيضًا أن تغضب... ومن المناسب أيضًا أن تفعل الأشياء الخاطئة... ومع كل ذلك فستظل أمها تحبها تحت أى ظرف من الظروف. لا عليك مما تفعلين. وهذا بالفعل هو رأيها فى نفسها.

– ايفلين Evelyn

القسم الرابع

الاكتشاف والعلاج

الفصل الثانى عشر

أظن أنى قادرة، أظن أنى قادرة

ارجعى بذهنك إلى قصة "هل الآلة الصغيرة قادرة؟" طلبوا من الآلة الصغيرة جر عربات القطار كلها صعودًا بها إلى الجبال نظرًا لتعطل الآلة الكبيرة.

وولولت الآلة الصغيرة ورفضت العون والمساعدة قائلة: "أنا لا أستطيع القيام بذلك لأنى صغيرة جدًا". ومع ذلك، قالت العربات الأخرى للآلة الصغيرة إنها إذا لم تقدم العون والمساعدة، فلن تستطيع العربات صعود الجبل. والقصة عند هذه المرحلة تصبح من قصص المدمن المرافق. إذ وضعت فجأة مسئوليات العربات الكبيرة كلها على عاتق الآلة الصغيرة. ترى، ماذا تفعل الآلة الصغيرة؟ وهنا سمحت الآلة الصغيرة بمناقشة الأمر ومحاولة القيام بالمطلوب وأن تبدأ فى جر العربات الأخرى إلى أعلى الجبل. وراحت طوال الوقت الذى كانت تجر العربات خلاله تقول لنفسها: "أظن أنى قادرة، أحسب أنى قادرة". ليس مؤكدًا أنها قادرة على جر العربات، ولكن نظرًا لأن هذا العمل لحساب شخص آخر، فهى على استعداد أن تنفق كل قوتها فى القيام بتلك المحاولة. واستطاعت الآلة الصغيرة فى النهاية أن تجر العربات إلى الجانب الآخر من الجبل وتكتشف أن لها قوة عظيمة.

هل هناك أى نوع من أنواع التشابه بينك وبين هذه القصة؟ هل بوسعك الانتقال إلى الجانب الآخر من جانبى جبل الشفاء؟ هل تدركين أنك على الرغم من جر أثقال الآخرين طوال فترة طويلة من الزمن، فلا تزال لديك قوة عظيمة؟ وهل تدركين أيضا أنك على الرغم من قيامك بعمل الأشياء من منطلق كونك مدمنة مرافقة، فأنت لا تزالين قادرة على إحداث انتقالات فى حياتك إشباعًا لاحتياجاتك الخاصة؟ هل اكتشفت نقاط قوتك، وقدراتك، وكذلك الروح التى يمكن أن تستفيدى

منها لصالحك أنت؟ هل خطرت ببالك فكرة "أظن أنى قادرة، أحسب أنى قادرة" فيما يتعلق بقدراتك الشخصية على الشفاء؟

ومن خلال هذا الكتاب قمنا برحلة للاستكشاف والشفاء. ترى، ما الذى اكتشفته عن نفسك؟ هل أصبحت تفهمين ذاتك الحقيقية فهمًا جيدًا، وهل أصبحت تفهمين جيدًا أيضًا ذلك الذى تريدينه فى حياتك؟ هل تريدين أن تتغيرى؟ وهل ستتغيرين؟ هل ستشترى لنفسك تذكرة على قطار الشفاء، أم ستبيعين تلك التذاكر للغير؟ وأنت الآن بوصفك ابنة راشدة لديك شىء لم يتيسر لك فى طفولتك. لديك الخيار. بوسعك أن تبقى حيث أنت. بوسعك الاحتفاظ بتلك الأشياء التى تعلمتها بطريق الألم، والتى يمكن أن تخدمك خدمة جيدة هذه الأيام. بوسعك أن تتغلبى على كل شىء وتتخلصى من أحزانك وخسائرك. بوسعك أن تزيدى من قوتك. أنت صاحبة الخيار فعلاً. هل لك أن تستفيدى من كل ذلك؟

لن أقول لك شيئًا عما يجب أن تختاريه أو تغيريه. فأنت المكتشفة لذاتك. يضاف إلى ذلك، أنك تتعرفين، طوال رحلة الاستكشاف، تلك الأماكن التى لا تودين زيارتها مرة أخرى. وتكتشفين أيضًا تلك الأماكن التى تشيع الدفء داخلك، وعندما تزداد ثقتك ويملؤك الأمل سوف تتوق نفسك إلى تكرار الزيارة مرات ومرات للحصول على مزيد من الطاقة يساعدك على المضى قدمًا فى الرحلة. هل تسمحين لى بأن أحكى لك عن طريقة السفر؟ لا، لن أفعل ذلك، ولكنى سوف أتقاسم معك الخريطة التى تقاسمتها معى بنات راشدات كثيرات دخلن عملية الشفاء.

الرغبة فى التغيير

هل ترغبين فى تغيير حياتك، وتغيير مواقفك، وتغيير مشاعرك أيضًا؟ هل تودين التخلص من ذلك الحمل العاطفى الذى يثقل كاهلك باعتبارك ابنة راشدة؟ هل تجدين نفسك تسائلين نفسك عن الأسباب التى تمنعك من التمتع بالحياة على النحو الذى تريدينه، ولكنك تعترفين بأنك تودين أن تحاولى؟ إذا كانت إجابتك بالإثبات

فذلك يعنى أنك لست وحدك. وعلى الرغم من كل المشكلات التى تناولناها حتى الآن، فإن رغبة التغيير كانت قوية فى داخل البنات الراشدات. وأنا من منطلق الإدراك، والإلهام والتوكيد مثل سائر البنات الراشدات فى مواقفهن من الآخر، اكتشفت تحمس أولئك البنات أيضًا لسلوكياتهن ومشاعرهن فور اكتشافها. ومع ذلك، فقد كن يرجحن استعمال مهاراتهن العاطفية مع الآخرين بدلاً من استعمالها مع أنفسهن.

هل بوسعك تحويل رغبتك فى التغيير إلى عمل؟ لقد استطاعت بنات راشدات كثيرات تحويل رغباتهن فى التغيير إلى فعل حقيقى، وكن على استعداد لتقاسم تبصراتهن فيما بينهن. وشاع بين أولئك البنات الناقهات استعمال خمس شذرات من النصائح الذهبية اللاتى هن على استعداد لعرضها على البنات الراشدات الأخريات. وتتمثل تلك الشذرات فيما يأتى:

- الاستفادة من الماضى.
- الاهتمام بالذات
- اكتشاف ما ضاع
- الانضمام إلى جماعة الشفاء
- العيش وسط أناس أسوياء.

الاستفادة من الماضى

هل تعين أن ماضيك يمكن أن يكون أداة من أدوات شفائك؟ بوسعك أن تحولى مهارات البقاء على قيد الحياة إلى مهارات النمو. لا تخافى من ماضيك ولكن إياك أن تسمحى لذلك الماضى أن يصبح "أبديًا". والسبب فى ذلك أن التأثير السلبى لم يصبك إلا ذات مرة، هل تظنين أو تقولين إن ذلك التأثير سيبقى معك إلى

الأبد؟ الشيء الوحيد الذى يزيد ماضينا سوءًا يحدث عندما نسمح لذلك الماضى أن يستمر فى التأثير علينا بصورة سلبية.

من ذلك، على سبيل المثال، أننى طفلة راشدة، وسوف أظل كذلك إلى أن يوافينى الأجل، ولكنى لن أموت يومًا آخر لأنى طفلة راشدة. وماذا عنك أنت؟ هل تستمرين فى تسليم أيامك للماضى؟

لقد انتهت طفولتك المريضة. صحيح أن الألم يمكن أن يستمر معك ولكن بوسعك استعمال قوتك لتحرير نفسك من قبضة ذلك الألم. لقد وقعت فريسة للكحول، ولكن حذار أن تقعى فريسة لماضيك. ويجب ألا يغيب عن بالنا الاحتفاظ ببطاقة معلومات جمعية الأطفال الراشدين لمدمنى ومدمنات المسكرات. إذ بوسع هذه الجمعية أن تحدد لنا مدى ما وصلنا إليه. ولكنها لا ينبغى لها أن تتنبأ لنا بما نحن ذاهبون إليه. وإذا ما دخلت تلك البطاقة مجال التنبؤات فذلك يعنى أننا مدمنون مرافقون من حيث الشكل.

اقرئى، وتعلمى، واكبرى ولكن لا تستعملى بطاقة الأطفال الراشدين لمدمنى ومدمنات المسكرات لتصنعى منها عذرًا لاختلال وظيفتك، أو إن شئت فقولى عدم استوائك.

– ستيلا Stella

الاهتمام بالذات

كم مرة قلت لنفسك: "الأفضل أن أرعى وأهتم بـ ــــ"؟ حتى الآن كان اهتمامك ينصب على اسم شخص آخر. والبنات الراشدات الناقهات يقلن لك: ضعى نفسك أولاً. إنهن يقلن لك: ارع نفسك أولاً واهتمى بها. وأنت لا يتعين عليك أن تكونى راعية، اعلمى أنك لست مسئولة عن الكون. أنت مسئولة فقط عن نفسك وعن ذاتك. ترى، ما هذا الذى تفعلينه لنفسك؟ هل بوسعك إعداد قائمة توضحين

فيها طريقة اهتمامك بذاتك؟ هل استطعت إقناع شخص، مشغول بهمومك، أنك ترعين نفسك رعاية طيبة؟

يمكنك الاهتمام دون أن ينصب اهتمامك على كل الناس. يتعين عليك أن تضعى ذاتك أولاً لا آخرًا. ورعايتك لذاتك ليست من الأنانية فى شىء.

– جليندا Glenda

اشفقى على ذاتك. وتعلمى التخلص من الآمال والتوقعات غير الواقعية التى تعلقينها على ذاتك. من حقك أن تهتمى باحتياجاتك، وممارسة حقوقك هى الخطوة الأولى صوب اهتمامك بذاتك.

وأفضل العبارات التى أعرفها عن البنات الراشدات وردت فى كتاب **المتطلبات** Desiderata، وهى تقول فى وضوح: "من حقك أن تكون هنا".

رعايتك لنفسك تعنى تحملك مسئوليات نموك. لا تخافى من نموك. لا تؤجلى ذلك النمو لأنك تخافين الآلام وأنت تتغلبين على مشاعرك. ويجب ألا يغيب عنك أن آلام النمو أقل حدة وأكثر استواء من آلام الماضى. امنحى نفسك الوقت اللازم للتغيير. واعلمى أن التغيير الحقيقى يقاس بالخطوات الصغيرة ؛ وأن ذلك التغيير يقاس بما تفعلينه يوميًا.

وأنت عندما تبدئين الاهتمام بنفسك، يتعين عليك أن تحتاطى للاكتئاب. ومن الطبيعى أن تنتابك بعض الانفعالات وأنت تتخلصين من ماضيك. ومن الطبيعى أيضًا أن تجدى نفسك غاضبة بسبب أشياء أنت أنكرتها فترة طويلة من الزمن. وأنت عندما تبدئين الإحساس بأنك أصبحت مغلوبة على أمرك بفعل ذلك الذى اكتشفته عن ذاتك، أو بفعل المضى قدمًا فى رحلة الشفاء، فما عليك إلا أن تخففى الخطو. ولم يقل أحد إن شفاءك لابد أن يكون كاملاً. لم يقل أحد إنك يتعين عليك أن تصفحى عن كل ذنب فى حياتك. الرحلة رحلتك. وأنت المهندسة، وعندما تستشعرين الاكتئاب، فما عليك إلا أن تتوقفى طلبًا لقسط من الراحة.

رعايتك لنفسك تعنى وضع احتياجاتك فى المقام الأول. وهذا سلوك غير طبيعى تأتيه بنات راشدات كثيرات. هيئى لنفسك الفرصة المناسبة. وسيكون من السهل عليك الاهتمام بنفسك عندما تحسين بأنك راضية عن نفسك، من هنا انتهزى الفرصة المناسبة التى تستطيعين من خلالها عمل الأشياء التى تجعلك تحسين بالرضا عن نفسك.

اكتشاف ما ضاع

الاكتشاف لا يعنى مجرد تعرف الطريقة التى جعلت منك فريسة، وإنما يعنى أيضًا إدراكك لذلك الذى فقدته أو ضاع منك. فهل أنت على علم بذلك الذى ضاع منك؟ أهم من كل ذلك، هل تحاولين حاليًا استرجاع ذلك الذى ضاع منك؟ وأقسى آلام الماضى هى تلك التى تمنعنا من الحصول على ما فقدناه.

كل آمالى المستقبلية تتمثل فى راحة البال. ومن أسرارى الكبيرة التى أحتفظ بها لذلك البرنامج ألا أنظر إلى الأمام... وألا أحاول، اللهم باستثناء التخطيط اللازم لهذه العملية، وألا أتطلع إلى الساعة التالية، وسوف ينصب كل اهتمامى على اللحظة الحاضرة. وليس هذا بالشىء الذى لم أفعله فى حياتى كلها. لقد أمضيت حياتى كلها أخطط، وأبنى الجدران، وأحاول تحاشى الهزائم التى كانت بمنزلة الأمور التى لا محيص عنها أو مهرب منها. ولكنى تعلمت الآن أن أعيش اللحظة الحاضرة فقط. وأن أرضى بما تعطيه لى الحياة. هذا لا يعنى أننى مجردة من الآمال، وإنما أصبح لدى إيمان بأن الغد عندما يأتى، وأيا كان ذلك الغد، فسوف يكون مناسبًا لى. وهذا بحد ذاته يسمح لى بالتمتع بالحاضر.

– هاريت Harriet

وأنت عندما تدركين وتعين ذلك الذى تريدينه لأنك تفتقدينه فى حياتك، فذلك يعنى أنك بدأت تكتشفين الغرض من الشفاء، وكذلك الطريق المؤدية إليه. حصولك

على ما ضاع منك يمكن أن يكون هدفًا ومبتغى. كما أنك عندما تصبحين ذلك الشخص الذى تبغين أن تكونيه، هو الذى يهديك إلى الطريق المؤدية إلى الشفاء. أما إذا كنت غير واثقة من ذلك الذى تودين عمله، فلا تنفقى كل جهدك فى محاولة تحديده قبل أن تبدئى الدخول فى عمليه الشفاء. وبوسعك أن تبدئى على الفور بأن تسألى نفسك: ما ذلك الذى **لا تودين** عمله؟ وفى أحيان كثيرة، تهدينا معرفتنا بذلك الذى لا نود عمله، إلى معرفة الطريق الصحيحة.

وأنت، إن كنت، على سبيل المثال، لا تودين البقاء على ما أنت عليه فذلك يعنى أنك لا تودين العزلة أو الوحدة، معنى ذلك أيضًا أنك لا تحتفظين بأسرار العائلة لنفسك فقط، ويعنى ذلك أيضًا أنك لا تودين الاستمرار فى تحمل مشكلات العلاقات، وأنك لا تودين أيضًا الاستمرار بالاحتفاظ بالآلام فى داخلك، فضلاً عن أن ذلك، يعنى قبل كل هذا وتلك، أنك اكتشفت الكثير عن ذاتك. وبوسعك استفادة شىء من اكتشاف الذات هذا بأن تبدئى رحلة الشفاء، وأن تستفيدى أيضًا من معرفتك نوعية وطريقة التغيير المطلوب. وأهم ما فى الأمر أن تبدئى رحلة الشفاء، ولا تحددى محطة الوصول. واحذرى أن تضيفى "ضياع رحلة الشفاء" إلى قائمة الأشياء التى ضاعت منك. وكل ما يجب عليك معرفته عند هذه المرحلة هو أن تسألى نفسك هذا السؤال: "هل تعرفين ذلك الذى ينقصنى فى حياتى؟" ثم تجيبين على ذلك السؤال قائلة: "إنه الشفاء. وسوف أعثر عليه".

التنشئة فى جماعة

فعلنا أقصى ما فى وسعنا، ولكنا فعلناه وحدنا – لا أكثر ولا أقل.

– جينى Ginny

الشفاء ليس هدفًا فى حد ذاته. ويجب أن تعلمى أن شفاءك سيكون أسرع وأفضل بمساعدة الآخرين لك. ومن أفضل الطرق التى تعينك على التغلب على

مشاعر العزلة والوحدة، أن تكونى مع الآخرين. ابحثى لنفسك عن مجموعة طيبة واشتركى معهم. وأمامك خيارات كثيرة. فبوسعك حضور الاجتماعات التى تنظمها جمعيه آل – آنون Al - Anon للأطفال الراشدين. وبوسعك أيضًا الاشتراك أو الالتحاق بجماعات أخرى من جماعات الأطفال الراشدين أبناء مدمنى ومدمنات المسكرات. وبوسعك أيضًا أن تجربى جمعيات المساندة النسائية، إذ بوسعك الانضمام من خلال هذه الجمعيات إلى اللجان العلاجية أو اللجان التى تقدم النصح والمشورة. وأهم ما فى هذا الموضوع هو الاشتراك فى واحدة من تلك الجمعيات والانخراط فى نشاطها.

وأنت ستكونين فى وضع أفضل يمكنك من مواجهة مشاعرك، عندما يحيط بك أناس لا يفهمونك فحسب، وإنما يعرفون أيضًا ديناميات (حركيات) الأسر التى تدمن المشروبات الروحية. لا تخافى أن تسألى مرشدًا، رجلاً كان أو امرأة، عن مشكلات الأطفال الراشدين. وإذا وجدت أن ذلك المرشد أو المرشدة غير مريح أو ليست لديه المعلومات الكافية عن الأطفال الراشدين، فابحثى عن شخص آخر تتوفر فيه هذه الصفات. ويجب ألا يغيب عن بالك أنك أنت التى تستهلكين شفاءك، أى أنك المستفيدة الوحيدة من ذلك الشفاء – اسألى عن كل ما تحتاجينه دون خوف أو حرج.

إن ما أود الحصول عليه من الانضمام إلى هذه الجمعية هو اكتشاف ذاتى وذلك الذى أود عمله. أنا أعرف بعض الأشياء، ولكن كثيرًا من الأشياء التى أعرفها وأؤمن بها تبدو كما لو كنت أخذتها عن أبى... وأنا لا أعرف بحق إن كان ذلك هو أنا. لهذا فأنا أحاول فهم نفسى وأنا مازلت أكتشف.

– نان Nan

وإذا ما حاولت تجربة جمعية من الجماعات ووجدت أنها لا تشبع احتياجاتك، فهذا لا يعنى تخليك عن فكرة النمو من خلال الجمعيات. وهنا يتعين

عليك تجربة جمعية أخرى. وأنا فى حقيقة الأمر، أحبذ أن تجربى ست جمعيات مختلفة قبل أن تفكرى فى التخلى عن هذه الفكرة. ونحن مازلنا نتعلم طريقة إشباع احتياجات الأطفال الراشدين، ومن الطبيعى أن تكون هناك بعض الأخطاء. بعض تجمعات الراشدين ليست فى استواء البعض الآخر. وعلى الرغم من كل ذلك، فليس هناك من يقول: إن جمعيات دعم ومساندة الراشدين يتعين عليها أن تبلغ درجة الكمال. وأقل الناس استواءً هو ذلك الذى يحاول أن يكون كاملاً. وإذا كانت الجماعة التى انضممت إليها تذكرك بأسرتك التى تدمن تعاطى المشروبات الروحية. فما عليك إلا أن تبحثى عن جماعة جديدة.

ويجب ألا يغيب عن بالك، أن كل ما تتطلعين إليه فى عملية الشفاء، لن يتوفر كله فى جمعية الأطفال الراشدين. فجمعية الأطفال الراشدين التى انضممت إليها يمكن أن تقدم لك العون والمساندة العاطفية، وبوسعك الانضمام إلى الجمعيات الأخرى كى تتعلمى المزيد من المهارات.

وبوسعك، على سبيل المثال، تعلم العلاقة، ومهارات التواصل، وتقنيات الاعتداد بالنفس، والتدرب على الجزم والحزم، وكذلك تعلم مهارات الأبوة من خلال مجموعة كبيرة من جمعيات العون والمساعدة ومن خلال ورش العمل أيضًا.

وتذكرى، أنه ليس مطلوبًا منك أن تصبغى عمليه شفائك كلها بصبغة الكحوليات. والسبب فى ذلك أنك أكبر بكثير من كونك بنتًا راشدة، فضلاً عن أن لديك مواهب مختلفة، ولك أيضًا احتياجات مختلفة. والنمو مطلوب لكل جزء فيك. ولكن ذلك الجزء منك الذى يتعلق "بالابنة الراشدة" هو الذى يجرك إلى الوراء ويحول بينك وبين النمو. استمرى فى عملية الشفاء. حاولى أن تصبحى ذاتك الحقيقية السوية، وارفضى أن تكونى تلك الابنة الراشدة الأكثر استواءً.

معاشرة الأسوياء

عندما تبدئين في اكتشاف ذاتك، سوف تكتشفين أنك لم تعودى تطبقين السلوكيات غير السوية. وكلما زاد استواؤك، زادت معرفتك أيضًا بالأشخاص غير الأسوياء. وأفضل وسائل تعلم السلوك السوىّ هى القرب من البشر الأسوياء. وسوف تكون لذلك أهمية كبيرة عندما تبدئين عمليه التغيير.

وعلى سبيل المثال، ستجدين أشد الناس مقاومة لذاتك الجديدة، أولئك الذين يعرفونك حق المعرفة كواحدة من البنات الراشدات. أولئك الناس يعرفون جزءًا من تاريخك، وقد اعتمدوا عليك فى إشباع احتياجاتهم، وهم يريدون لك الاستمرار فى دور المساندة الذى تلعبينه. ولكن الآن، تلعبين دور القيادة وهم لا يعرفون طريقة الرد على ذلك التحول. ترى، ماذا سيفعلون؟ جرت العادة، أن يفعلوا ذلك الذى كانوا يفعلونه على أفضل وجه، وهذا يتمثل فى الرد عليك بطريقتهم القديمة التى اعتادوا عليها. فهل ستعودين إلى عاداتك القديمة، أم أن شفاءك هو الذى سيسير قدمًا؟

ومن أفضل مؤشرات الاكتشاف والشفاء، على سبيل المثال، ذلك المؤشر الذى يتمثل فى رغبتك فى التصريح والإعلان عن ذلك الذى اكتشفته وتوصلت إليه. أين تود معظم البنات الراشدات أن يعلن عن نموهن؟ عادة ما يكون ذلك من خلال علاقاتهن، أو من خلال عائلاتهن الأصلية. وأنت تزورين عائلتك، وتجدين أفرادها يعزفون لحن أغنية الاختلال الوظيفى القديمة، ويتغنون بها أيضًا. ماذا تفعلين؟ هل تغنين معهم وأنت تحفظين كلمات هذه الأغنية عن ظهر قلب؟ أم هل ستردين على ذلك بطريقة مختلفة؟ سيحاولون جرك ليعيدوك إليهم، لأنهم يعرفونك حق المعرفة، يعرفون فيك ذاتك القديمة. يضاف إلى ذلك، أن تلك الذات القديمة تشبع احتياجاتهم. سيحاولون تشغيل ذاتك القديمة. وهذا ليس بالأمر الشاذ لأنهم هم الذين يعرفون مفاتيح التشغيل. سيصبح من السهل عليك أن تعرفى متى تفصلين

نفسك عن السلوكيات غير السوية، عندما يصبح لديك أصدقاء أسوياء، وعلاقات سوية يمكنك الرجوع إليها.

وليس من مسئوليتك أن تجعلى أسرتك أسرة سوية. وإياك أن تورطى نفسك فى فخ ناصح الأسرة ومرشدها. احترسى من ذلك الدور. وأنت عندما تبدئين فى النمو والتكامل مع مشكلة الكحول فى حياتك، تتحولين إلى خبيرة الأسرة الجديدة. سيحاولون استغلالك والاستفادة منك عن طريق جذبك إليهم محاولين التحايل عليك عن طريق مفاتيح التشغيل العاطفية القديمة.

اعلمى أن الاكتشاف والشفاء يتطلبان وقتًا طويلاً. ستمرين بمراحل مختلفة وأنت على طريق رحلة النمو. ستكون لكل مرحلة مزاياها، ولكنها ستكون لها أيضًا فخاخها التى يمكن أن تمنعك من المضى قدمًا.

وعلى سبيل المثال، لا تخلطى بين الشفاء وأى شىء آخر. لا تخلطى بينه وبين اكتشاف الأشياء التى تكتشفينها عن ذاتك. لا تخلطى بين الشفاء والوعى. وأنت عندما تكتشفين للوهلة الأولى، أن كثيرًا من سلوكياتك ليست سوى سلوكيات البنات الراشدات المعتادة، يتولد لديك إحساس بالارتياح. هذا يعنى أنك تحسين بالرضا عن نفسك. وهذه خطوة من خطوات الاكتشاف. لا تخلطى بين الارتياح والشفاء. والإنسان عندما يصاب، يشعر بالارتياح بعد أن يتوقف الألم، ولكن الشعور بالارتياح لا يعنى أن ذلك الإنسان أصبح على ما يرام.

معروف أن كل مرحلة من مراحل الاكتشاف يتولد عنها شىء من الارتياح. تمتعى بذلك الاكتشاف. أفيدى من ذلك الارتياح فى تجميع الطاقة للمرحلة التالية، ثم واصلى المسير. أنت تستحقين الشفاء بحق. إياك والرضا بما هو أقل من ذلك. وأنت فى هذا الوقت يحق لك أن تسألى عن كل شىء. وأثناء اجتيازك للمراحل المختلفة احذرى الوقوع فى "فخ الوعى". سقوطك فى ذلك الفخ يحدث عندما تنشغلين بفكرة الشفاء التام، وعندما تنشغلين أيضًا بفكرة تعلم كل الخطوات السليمة،

إلى الحد الذى تتسين معه أسباب شفائك. وهنا تقعين فى فخ تعلم العملية وحفظها عن ظهر قلب، الأمر الذى ينسيك النتائج التى تتوقين إليها. والفكرة من عملية الشفاء تتمثل فى تحقيقه وليس فى حفظ طريقة الشفاء عن ظهر قلب.

مراحل الشفاء

عندما تحاولين الدخول فى عملية الشفاء ستمرين بمراحل عدة منها:

التعرف

التعرف هو أول مراحل الشفاء. وفيه تتعرفين حركة الشفاء من تعاطى المشروبات الروحية. وقد توسعت هذه الحركة خلال السنوات الأخيرة توسعًا كبيرًا إلى أن أصبحت تمس ملايين البشر للمرة الأولى. إنها ليست مجرد حركة شفاء، وإنما هى أيضًا حركة مجتمع. سوف تتعرفين المجتمع، والأهم من ذلك، أنك سوف تفهمين وتدركين أنك تودين الشفاء وتصبحين جزءًا من هذا المجتمع.

سوف تتعرفين الطريقة التى تأثرت بها، وأسلوب حياتك ليس هو ما تريدين. سوف تعرفين أن البدائل متيسرة، وأنك تودين تجربة تلك البدائل. سوف تتعرفين أهم أجزاء الشفاء؛ ألا وهو ذاتك.

دخول عملية الشفاء

دخول عملية الشفاء يمكن أن يحدث بطريقتين: الطريقة الذهنية والطريقة العاطفية. وقد صرحت غالبية البنات الراشدات أنهن لم يجدن أية مشكلة فى الدخول إلى عملية الشفاء من الناحية الذهنية.

هؤلاء البنات كن يردن تعلـم كل شىء عن الأطفال الراشدين، وعن مشكلة الكحوليات، والأسر مختلة الوظيفة، وعن العلاقات المضطربة. كن راغبات

ومستعدات لقراءة كل الكتب (ونحن نشكرك على شراء هذا الكتاب)، وحضور كل المؤتمرات التى تعقدها جمعية الأطفال الراشدين أبناء مدمني ومدمنات المشروبات الروحية، والتى ناقشن تلك المشكلات على امتداد "ساعات". ونحن بوصفنا أطفالاً راشدين، إذا ما استطعنا دخول عملية الشفاء من المنطلق الذهنى، فذلك يعنى أن عقولنا ستكون أصح وأسلم العقول فى الدنيا كلها!

زيدى على ذلك، أن غالبية البنات الراشدات لم يخفن من التصريح بكل ما كن "يعرفنه" أو يفكرن فيه. ومع ذلك، فقد كانت الكثيرات منهن يعانين بعض المشكلات، لا من حيث تحديد عواطفهن وتعرفها، وإنما من حيث التعبير أيضًا عن تلك العواطف والانفعالات.

دخولك فى عملية الشفاء يتطلب منك الانشغال بعواطفك وانفعالاتك. وأنت لا يمكن أن تشفى بما تعرفينه. وإنما تشفين عندما تحسين ذلك الذى تعرفينه. إذا كنت تخافين من مشاعرك، فسوف تخافين من الانشغال بتلك العواطف والانفعالات. كانت البنات الراشدات صريحات فيما يتعلق بحاجزهن العاطفى وهن فى طريقهن إلى الشفاء إلى الحد الذى جعل الكثيرات منهن يتأخرن فى دخول عملية الشفاء. إذ من السهل علينا عقلنة آلامنا، وتقليلها، بل تبريرها من الناحية الفكرية بدلاً من استشعارها ومكابدتها. وإياك أن تخلطى بين المعرفة والعواطف. وإذا حدث ذلك، فسوف "تعرفين" الشفاء، ولن "تحسيه" مطلقًا.

الرغبة فى التغيير

عندما يزداد وعيك بذاتك وبدائلك، سوف يزداد أيضًا وعيك للتغيير. ومع ذلك، لابد أن تكونى واثقة من الاتجاه الذى تودين الذهاب إليه فى عملية التغيير. واحذرى أن تضعى نفسك داخل دائرة الرغبة فى تغيير كل شىء عن ذاتك. وعلى الرغم من ذلك، فلديك كثير من الخصال المدهشة هى التى وصلت بك إلى ما أنت

عليه الآن. واحذرى أن تتخلصى من أحسن أجزائك ظنًا منك أنك تودين تغيير كل شىء.

أضيفى إلى ذلك، أن التغيير يتطلب منك وقتًا. لقد كنت ابنة راشدة طوال سنوات عدة، وهذا يحتم عليك أن تتيحى لنفسك فرصة التغيير. التغيير لا يمكن أن يحدث كله دفعة واحدة، وليس مطلوبًا منك أن يكون التغيير كاملاً متكاملاً. قللى الخطو. وأنت عندما تعلقين آمالاً كثيرة على ذاتك خلال فترة زمنية قصيرة جدًا، فذلك يعنى أنك سوف تفعلين الشىء نفسه الذى فعله الآخرون فيك على امتداد فترة زمنية طويلة.

عليك بالصبر... يجب أن تعطينى. نحن لم نمرض خلال عشية أو ضحاها، وبالتالى فنحن لا يمكن أن نتحسن خلال عشية أو ضحاها أيضًا. تعهدى نقاط قوتك بالرعاية والعناية. أنت ناجية... فعليك بالصبر وكونى كيِّسة مع ذاتك... بطئى خطوك، حددى ذلك الذى يصلح لك. خذى الأمور مأخذًا هينًا لينًا، واحذرى التهور والاندفاع.

– تيسا Tessa

طلب العون والمساعدة

طلبك العون والمساعدة للمرة الأولى، هو الذى سيؤكد شرعية وعيك وحقيقته. سوف تحصلين على قدر كبير من الراحة عندما تدركين أن كثيرًا من مشاعرك وأفكارك يشاركك الآخرون فيها. وعلى كل حال، فهذه هى النقطة التى وصلت عندها بنات راشدات كثيرات إلى "هضبة الاكتشاف"، التى لم يعرفن عندها أيضًا إلى أين يتجهن. لقد دخلن جماعات العون والمساعدة، وناقشن حيواتهن، ومشاعرهن، وشكوكهن، واحتياجاتهن، وعواطفهن، ولكنهن عجزن عن تغيير تبصراتهن أو العون الذى لقينه إلى فعل. ولم يكن ذلك أمرًا شاذًا. فقد اكتشفت أن

بنات راشدات كثيرات من اللاتى انضممن إلى جمعيات العون والمساندة بقين على مستوى وعيهن بمشكلاتهن نفسه وكن عاجزات عن العثور على الطريقة التى يستطعن بها تغيير حيواتهن (آكرمان، ١٩٨٩).

وأنت عندما تعثرين على العون والمساعدة، تأكدى من عثورك أيضًا على الطريقة التى تغبرين بها العون والمساعدة اللتين تحصلين عليهما إلى طرق وأساليب تمكنك من الشفاء. واعلمي أن المعرفة، دون وسيلة للاستفادة منها، تفضى إلى الإحباط. لقد عشت قدرًا كبيرًا من الإحباط فى حياتك، نتيجة عجزك عن تغيير الآخرين. ومع ذلك، فبوسعك تحاشى تطور ذلك الإحباط فيما يتعلق بذاتك، وذلك عن طريق تحويل معرفتك إلى أفعال.

عيشى شفاءك

استشعارى للجانب الروحى فى داخلى هو السلام والمرح الذى أصحو عليه صباح كل يوم، وهو الذى أحمله معى طوال اليوم. الفرح فى قلبى بأنى حية... هذه نعمة كبيرة عندى. أنا ممنونة لكونى حية، ولم أكن كذلك مطلقًا قبل الآن. هذا هو إحساسى بالجانب الروحى... أنا أعرف أن الله معى، وأن الله يسامحنى ويعفو عنى، حتى قبل أن أعفو أنا عن نفسى وأصفح عنها.

- آن Anne

الشفاء للحياة وليس للمناقشة. وآخر مراحل الشفاء تتمثل فى تطبيق كل ذلك الذى تعلمته. وأنا أذكرك هنا مرة أخرى، أنك ليس مطلوبًا منك أن تفعلى كل ذلك دفعة واحدة. وخصائص وسمات البنات الراشدات كانت من بين المشكلات شديدة الوضوح، التى شكلت عائقًا أمام شفائهن. ويجب أن تعلمى أن الكمال، والإنكار، والتحكم والسيطرة، والإفراط فى تحمل المسئوليات، والافتقار إلى الثقة، وتدنى

الاعتداد بالنفس ليست بالسمات أو الخصائص التى تقوم عليها عملية الشفاء. واقع الأمر، أن هذه الأشياء هى أعدى أعدائك.

الشفاء فيه قسم مهم يسمى "تباطؤ الشفاء" (آكرمان، ١٩٨٧). هذا المصطلح يعنى أن أجزاء البنات الراشدات لا تتأثر كلها تأثيرًا سلبيًا، هذا يعنى أن هذه الأجزاء لن تحتاج جميعها إلى القدر نفسه من التدخل، وأن شفاءها كلها لن يكون بمعدل واحد. هذا يعنى أيضًا أن بعض أقسام الشفاء، أو مراحله، سوف تتطلب وقتًا أطول من المراحل الأخرى. وهذا شيء طبيعى. أضيفى إلى ذلك، أن بعض مشكلاتك قد تكون أكثر عاطفية وأكثر إيلامًا من المشكلات الأخرى. هذا يعنى أن تلك المشكلات تحتاج إلى المزيد من الوقت. ويجب أن تعلمى أن الشفاء ليس سباقًا. وليس مطلوبًا منك أن تفعليه على نحو كامل، وليس مطلوبًا منك أيضًا أن تفعليه أحسن من أى شخص آخر.

أخيرًا، اعلمى أن الشفاء يخصك أنت شخصيًا. وقد أحست بنات راشدات كثيرات أن من السهل عليهن أن يشفين نيابة عن شخص آخر بدلاً من أن يشفين هن أنفسهن. ربما كان ذلك صحيحًا. والمشكلة هنا تتمثل فى أننا يستحيل علينا أن نفعل ذلك. هذا يعنى أنك تشفين بدلاً من شخص آخر، وبالتالى لا يستطيع أى إنسان أن يشفى بدلاً عنك. هذا لا يعنى أننا لم نحاول ذلك. فهناك فخاخ كثيرة من فخاخ الإدمان المرافق منصوبة فى كل مكان على طريق الشفاء. لذا يتعين عليك أن تركزى على ذاتك وبالتالى يتسنى لك تحاشى تلك الشراك والنجاة منها.

ترى، ما الهدف من الشفاء؟ إنه أنت. ليس الهدف من الشفاء هو مجرد عثورك على ذاتك الحقيقية، وإنما أن تكونى أيضًا هذه الذات. استعملى أى شيء يمكن أن يضعك على طريق الشفاء. استفيدى من نقاط القوة التى تطورت لديك، حتى وإن كانت تلك النقاط من قبيل الإدمان المرافق، استعمليها حتى يتسنى لك جر ذاتك إلى أعالى جبلك الخاص. حاولى الوصول إلى الجانب الآخر من ذلك الجبل. حاولى العثور على الجانب الآخر منك أنت. لا توقفى ذاتك لأنك تستشعرين

صغرك. إياك أن تغلبك الرحلة على أمرك، ولا يهمنك أين ستنتهى بك هذه الرحلة. أهم ما فى الأمر هو البداية.

ترى، ما التوقيت المناسب الذى تبدئين عنده رحلتك؟ على الفور. ما الذى تنتظرينه، هل تنتظرين الإذن من شخص آخر؟ قولى للآخر أن يحتفظ لنفسه بإدمانه المرافق. قولى للآخر، إنك ذاهبة إلى مكان مهم. قولى له إنك اشتريت تذكرة السفر بالفعل، أخبريه أنك قد جهزت متاعك العاطفى، وأنك استجمعت قوتك، وحصلت على الخارطة المطلوبة للرحلة. ابدئى رحلتك الآن، وعلى الفور. اتجهى صوب أرض شفائك!

أظن أنى أستطيع ذلك. أظن أنى أستطيع ذلك. لقد عرفت أن بوسعى فعل ذلك.

إذا لم أكن لذاتى، فمن سيكون لى؟

وإذا لم أكن للآخر، فلمن أكون؟

وإذا لم يكن الآن، فمتى يكون؟

- عن التلمود.

الفصل الثالث عشر

من الابنة إلى الذات مع الحب

هل بوسعك تحقيق الانتقال من كونك ابنة راشدة لمدمنى المشروبات الروحية إلى كونك ذاتك الحقيقية؟ هل بوسعك الانتقال من الإدمان المرافق إلى الاستقلال؟ هل بوسعك ترك ظلال الماضى لتجدى مكانك تحت الشمس؟ هل تعتمد هويتك على ما كنت عليه من قبل، أم أنها تتطور وتتغير لتشبع ذلك الذى أنت متجهة إليه؟

نعم، نعم، نعم، بوسعك القيام بكل هذه الأشياء. بوسعك أن تصبحى ذاتك الحقيقية، بوسعك التغلب على سلوكيات الإدمان المرافق وإحداث توازن فى حياتك. وعلى الرغم من ذلك، فكيف تعرفين أنك عدت إلى ذاتك الحقيقية؟ كيف لم يعد ماضيك يسيطر عليك وكيف أصبحت راشدة سوية؟

ردك على هذه الأسئلة سوف يعتمد لا على تفهمك وإدراكك لعملية الشفاء فقط، وإنما سيعتمد أيضًا على قدرتك على الاستمرار فى عملية الشفاء ومواصلتها. وعلى سبيل المثال، لو أن شخصًا اتهمك بالدخول فى عملية الشفاء، هل ستكون لديه الأدلة والبراهين الكافية ليقيم عليك مثل هذا الاتهام؟ نحن نعرف أنك تفهمين من الناحية الفكرية والذهنية مشكلات البنات الراشدات. نحن نعرف أيضًا أن بوسعك تحقيق التغير المطلوب إن عزمت على ذلك. ومع كل ذلك، فنحن لا نعرف مدى كفاية ذلك التغيير فى إعادتك إلى ذاتك الحقيقية.

عودتك إلى ذاتك الحقيقية يتطلب منك الاستفادة من مهارات الابنة الراشدة كلها، وبخاصة ما يتعلق من هذه المهارات برعاية الآخرين. عودتك إلى ذاتك

الحقيقية تحتاج منك إلى تحويل عنايتك ورعايتك وسلوكيات المسئولية، وكذلك الروح إلى ذلك الشخص الذى يستطيع أن يفيد منها إلى أبعد الحدود. سوف تعطين هذه الأشياء للشخص الوحيد الذى سوف يقدر عطاياك إلى أبد الآبدين، وبخاصة تلك العطايا التى تعلمتها عن طريق الألم عندما كنت فتاة راشدة. أنت وعطاياك سوف تستغلان فى خلق ليس مجرد شخص واحد، وإنما لخلق إحساس بالذات داخلك. هذه العطايا سوف تحتاج منك ثمنًا فادحًا، والسبب فى ذلك أنك عندما تقدمين تلك العطايا، فإنها سوف تبعد عنك شخصية الفتاة الراشدة. من هنا يبدو أن عطاياك ستكون أقصى ما يمكن أن تقدميه.

هل هناك من هو أحق منك بكل هذه العطايا؟ هل هناك أى إنسان يستحق أن تتنازلى من أجله عن هويتك الحالية؟ هناك شخص واحد فقط. إنها الابنة الراشدة نفسها. إنها أنت. اسمحى لابنتك الراشدة التى فى داخلك أن تتنازل عن ذاتها حتى يمكن أن يكون هناك معنى رائع للذات. إنها العطية التى تقدمها لك تلك الفتاة الراشدة. إنها عطية الذات. إنها عطية الشفاء.

هنا تصبحين أنت مبدعة ذلك الذى اخترت أن تكونيه. بوسعك الآن أن تتناولى فرشاتك العاطفية وترسمى صورتك الذاتية. سوف تحضر ابنتك الراشدة كل الألوان وكل الصبغات. أما الذى ستحضرينه أنت فهو رقعة القماش وفكرتك عن صورتك وتستطيعا معًا، أنت وابنتك الراشدة، أن تبدعا أسوى ذات ممكنة. تستطيعين إبداع حياتك الآن. هل تعرفين ذلك الذى تودين أن تكونيه؟ هل ستتناولين فرشاتك؟ هل ستعثرين على ذاتك وتكتشفينها؟

ما معنى الشفاء عندك؟

أنت تعرفين بطبيعة الحال نوعية الشخصية التى أنت عليها حاليًا. وإذا كنت تريدين التغيير، فما الشخصية الجديدة التى تودين أن تكونى عليها؟ ما نوعية الإحساس والمشاعر التى تودين أن تتولد فيك؟ هل ستحتفظين ببعض من أجزائك

القديمة؟ كم عدد العواطف الجديدة التى ستكون لديك؟ أعدِّى قائمة بكل ما تودين أن تبدى عليه فى عملية الشفاء. أضيفى إلى تلك القائمة أسلوب الحياة التى تتمنينها، وأضيفى إليها أيضًا طريقة تعبيرك عن عواطفك وانفعالاتك، ثم أضيفى إليها فوق كل ذلك طريقة تلقيك للحميمية من الآخرين. وعندما تتكون لديك هذه الصورة، سوف تتكون لديك أيضًا، وإلى حد ما، فكرة عن معنى الشفاء عندك. والمشكلة تتمثل الآن فى الدخول إلى عملية الشفاء.

سوف تكتشفين أن بوسعك تحقيق الشفاء إذا ما استطعت أن تدرجى ضمن قائمتك بعضًا من العناصر الآتية:

الشفاء يشتمل على التخلِّى

التشبث بالماضى يوقف عملية النمو فى البشر. هذا يعنى أنك لا يمكنك الاحتفاظ بهويتك كابنة راشدة باعتبار أن تلك الهوية هى هويتك الوحيدة. والشخص الذى يدخل عملية الشفاء لا يوجهه الماضى، أو إن شئت فقولى إن الذى يوجهه هو النمو. وأنت عندما تبدئين الشفاء سوف تتخلين عن آلامك، وعن عواطفك وأيضًا عن الحواجز التى كانت توقفك وتشدك إلى الوراء. واحتفاظك بكل هذه الأشياء داخلك يغتصب منك طاقتك. ولكنك عندما تبدئين التخلى عن هذه الأشياء تكتشفين وتكتسبين من شفائك طاقة جديدة توظفـينها أيضًا فى تحــقيق المزيد من الشفاء. ويا له من غوث وارتياح إذا ما استطعنا التخلى عن متاعنا العاطفى السلبى. والشىء الوحيد الذى يمنعك من المضى قدمًا فى عملية التخلى هذه هو ذاتك وحدها. إنه شفاؤك أنت، وأنت صاحبة القرار، والأمر والنهى فى التخلى عن تلك الأشياء، التى لم تعودى تودين الاحتفاظ بها لتكون جزءًا من ذاتك الجديدة.

الشفاء يشتمل على التوازن

هل ما زلت تتذكرين الفصل السادس الذى تعرفت من خلاله كثيرًا من خصائص الطفلة الراشدة فيك؟ الشفاء لا يعنى أنك ينبغى أن تتغيرى تغيرًا تامًا وتصبحى على العكس تمامًا من خصائصك وسماتك. الشفاء يعنى إحداث شكل من أشكال التوازن فى حياتك. هذا يعنى إمكانية تغيير الكثير من سماتك لتصبح أرصدة إيجابية لك فى عملية الشفاء .

والبنت الراشدة الناقهة تكون حياتها متوازنة. هذا يعنى قدرتك على إشباع احتياجاتك، ويعنى أيضًا رضاك عن ذاتك، ويعنى أيضًا الاهتمام بالآخرين والتوحد معهم بوصفك انسانة سوية تحسين أن الآخرين لا يستغلونك. حياتك السابقة كانت بلا توازن. وحياتك الجديدة تنشد التوازن وتتوخاه. ابنتك الراشدة السابقة كانت على استعداد للوصول إلى أبعد مدى كيما يتسنى لها الاحتفاظ بكثير من السلوكيات غير السوية، التى أبعدتك عن التوازن وجعلتك غريبة مع نفسك. وذاتك الجديدة تعرف هويتها من ناحية، وكيفية احتفاظها بالتوازن من الناحية الأخرى. هذا يعنى أننا لا نتخلص من كل ماضينا. وتخلصنا من كل ماضينا يفقدنا توازننا. وكينونتنا هى الواقع الذى وصلنا إليه. حافظى على نقاط قوتك حتى يتسنى لك الحفاظ على توازنك، ولكن وازنى بين نقاط قوتك وشفائك حتى يتسنى لك اكتشاف ذاتك الحقيقية.

الشفاء يشتمل على التداوى

لا تخافى من مواجهه آلامك أو الاعتراف بإصاباتك. يجب عليك أن تداوى نفسك طوال عملية الشفاء. ليس هناك شيء اسمه الشفاء الذى يحتفظ بالجراح القديمة. تداويك يحتاج منك إلى الاعتراف بالجراح والصفح عن أولئك الذين تسببوا فيها.

وأنا لا أقترح عليك هنا الصفح عن كل جراح حياتك. ولقد سمعت مرات عدة من الضحايا أن هناك بعض الأشياء التى لا يمكن الصفح عنها أو اغتفارها. ومهمتى ليست الحكم على حاجتك إلى الصفح. ومع ذلك، إذا أردت أن تصفحى، فاجعلى ذلك الصفح جزءًا من التداوى. لا تصفحى لأن شخصًا آخر طلب منك أن تفعلى ذلك. لأنك إن فعلت ذلك، سيكون صفحك من قبيل أعمال الإدمان المرافق. اربطى صفحك بشفائك. اطرحى على نفسك هذا السؤال: "كيف سيساعدنى الصفح على التداوى؟" وعندما تعثرين على إجابة لهذا السؤال، ستعرفين كيف تتصرفين مع ذلك الصفح.

التداوى يحتاج شيئًا من الوقت، والشفاء أيضًا يحتاج إلى وقت. فلا تقلقى. والإنسان عندما يصاب بأذى، ثم يعود إلى نشاطاته المعتادة على وجه السرعة، يخاطر بإصابة نفسه بالأذى مرة ثانية. اصبرى على شفائك. فالجراح جراحك ويتعين عليك أن توليها أكبر قدر من العناية. والشخص الناقه الذى يتداوى يعرف متى يمضى فى الحركة. وهو سوف يعرف ذلك لأنه بدأ يهتم بنفسه. هذا يعنى أنك لن تكتشفى الشفاء دون المرور بعملية التداوى. وأنت عندما تندفعين فى عملية التداوى وتستعجلينها، ستجدين جراحك العاطفية القديمة تشدك إليها. والشفاء بلا تداوى ليس سوى دواء عقيم. والتداوى والشفاء يشكلان وصفة طبية جيدة. ولا تنس الدواء حتى يتسنى لك الوصول إلى الشفاء.

الشفاء يشتمل على العطاء

الشفاء يعنى قدرتك على اكتشاف كل الأشياء التى تفتقدينها، ثم تعطينها بعد ذلك لذاتك. هذا يعنى أيضًا أن الشفاء هو عطية الذات. وليس من العجب فى شىء أن يحس كثير من الناقهين كما لو كانوا ولدوا من جديد. لقد عثروا على الهدية التى تمكنهم من التمتع تمامًا بحيواتهم. ترى من الذى يملك هبتك أو عطيتك؟

الإجابة ليست على هذه الصفحة. الإجابة فى ذهنك أنت. الإجابة فى قلبك أنت، فى روحك، فى عواطفك وفى شفائك.

هل تستطيعين العثور على عطيتك، وإذا ما استطعت العثور على هذه العطية فهل تستطيعين فتحها؟ هل تعرفين محتويات تلك العطية؟ أنا أعرف ذلك. إنها الأشياء كلها التى خسرتها، أو التى سلبت منك عندما كنت طفلة صغيرة. وهذه الأشياء لا تعدو أن تكون تلك الأمور التى تختزنينها فى مخبئك العاطفى السرى. بنات راشدات كثيرات يحملن تلك العطية معهن كل يوم وفى سرية تامة، أملاً فى أن يتمكن من فتحها ليكتشفن أنهن قد انقضى عليهن يوم آخر ولا تزال العطية ملفوفة ولم تفتح بعد. بنات راشدات أخريات، من قبيل الأميرة التى أتينا على ذكرها، نسين المكان الذى وضعن، أو إن شئت فقل: أخفين، فيه عواطفهن وروح طفولتهن. هذا يعنى أن هبتك موضوعة تحت القفل والمفتاح منذ زمن طويل. ترى، هل عثرت على مفتاح ذلك القفل؟ والأهم من كل ذلك، هل عثرت على ذلك القفل حتى يتسنى لك الخروج مما أنت فيه؟

مفاتيح شفائك موجودة بداخلك. افتحى أقفالك وتلقى عطيتك أو هبتك. وأنت عندما تجدين نفسك قادرة على العطاء لذاتك، سوف تكتشفين أن أحدًا لن يستطيع أن يأخذ منك ذلك الذى تعطيه. هذا يعنى أنك لن تستطيعى إخفاء ذاتك الحقيقية. سوف تكتشفين أن الشفاء ليس عطاء وحسب، وإنما هو تكرار أيضًا لعملية التلقى. هذا يعنى أنك لن تملى مطلقًا من فتح عطية شفائك نظرًا لأن تلك العطية سوف تقدم لك دومًا هدايا جديدة مع كل يوم يمر عليك. تعرفك تلك الهدايا وتثمينها يحتم عليك أن تكونى قد وصلت من الشفاء حدًا تتمكنين معه من معرفة كنه تلك الهدايا فضلاً عن تمتعك بها أيضًا. وعندما يحدث ذلك، ستعرفين أنك أعطيت ذاتك عطية، أو هبة؛ الشفاء.

تطوير ذاتك

كيف تعرفين أنك لم تدخلى عملية الشفاء وحسب، وإنما تحققين أيضًا الانتقال من هوية الابنة الراشدة إلى تطوير إحساسك بالذات السوية؟ سوف تعرفين ذلك عندما تبدئين تعتقدين وتحسين أنك يمكن أن تصبحى ذاتك الحقيقية دون خوف. ستعرفين ذلك عندما يصبح بمقدورك الاحتفاء بذاتك، وعندما تبدئين حبك لذاتك، وعندما تتصالحين مع ذاتك. سوف تعرفين أنك تتحسنين ويتطور لديك معنى سوى بالذات، وذلك عندما تقبلين على عمل بعض الأشياء الآتية:

- عندما تتوقفين عن الإحساس برغبتك فى التحكم والسيطرة.
- عندما تصبح لديك نوعيات العلاقات التى كنت تتمنينها دومًا.
- عندما يزداد إحساسك بعواطفك وانفعالاتك ويقل تفكيرك فيها.
- عندما تتوقفين عن الخوف من ذكرياتك.
- عندما تتصالحين داخليًا مع أولئك الذين آذوك.
- عندما تبدئين الوثوق بقراراتك وأحكامك.
- عندما يتوقف خوفك من " مرض الأنا ".
- عندما تصبحين قادرة على تأكيد سماتك والتأكيد عليها.
- عندما تتوقفين عن معرفتك لنفسك بأنك ابنة راشدة وحسب.
- عندما تبدئين فى احترام ذاتك.
- عندما تبدئين فى الرضا عن ذاتك واحترامها.
- عندما يصبح بمقدورك تلقى حب الآخرين وحميميتهم.
- عندما تستطيعين أن تقولى "لا" للآخرين وتقولين "نعم" لذاتك.
- عندما تتعلمين معانقة روح الشفاء.

هذه كلها مؤشرات تدل على انتقالك أو تحولك، من ابنة راشدة إلى ذاتك الحقيقية. وكلما زاد شفاؤك زاد أيضًا اقترابك من تطوير ذات سوية. والشفاء، هو وتطوير ذات سوية، يشتركان في أمر واحد، هو كونهما عمليتين مستمرتين. هذا يعنى أن أيًا منهما لا يمكن أن يكون هدفًا فى حد ذاته. هذا يعنى أنهما رحلتان عظيمتان. مسألة تحديد شفائك ونموك الشخصى، مسألة تسبب الإحباط وخيبة الأمل. وأنت عندما تكونين ابنة راشدة فذلك يعنى أنك محددة الهوية والسلوكيات، أما الذى يمكن أن يعوق نموك ويحدده فهو أنت.

تعلم التلقى

عجزك عن التلقى يمكن أن يكون أكبر العوائق التى تحول بينك وبين الشفاء والنمو الذاتى. اكسرى ذلك العائق. ثم أخرجى مشاعرك وأحاسيسك لتسمحى للشفاء بالدخول. لا تسمحى لذاتك بالابتعاد وتتكرى عليها دخولك إلى الأرض الصحية السوية. لقد قدمت الكثير، ولكنك مازلت تحسين بالخواء. يجب أن تكونى قادرة على تلقى ذلك الذى تريدينه حتى يتسنى لك التغيير. إذا أردت الرضا عن نفسك، يجب أن تكونى قادرة على تلقى مشاعرك وأحاسيسك. أنت ماهرة فى العناية بالآخرين، فماذا عن عنايتك بذاتك؟ أنت تعرفين كيف تحققين ذلك، ولكن هل ستبدئين فى ذلك؟ إذا كنت تودين علاقة ودية وسوية، فهل أنت على استعداد لتلقى الحب عندما يعرض عليك؟ هل بوسعك قبول الدخول فى علاقة مع شخص سوى؟ اعلمى أن المرح، والحب، والجمال، والتراحم، وكذلك الأمن والسلام إنما هى هبات وعطايا يجب أن نتلقاها. افتحى الباب لتلك العطايا وهذه الهبات. وأنا على يقين أنك ستعثرين على مفاتيح الشفاء، ولكن الأهم من كل ذلك هو العثور على الأقفال. وهنا يمكنك استعمال المفاتيح فى فتح تلك الأقفال المغلقة. رحبى بالحياة الجديدة فى داخلك. ضمى تلك الحياة إلى صدرك باعتبارها صديقًا قديمًا. رحبى بعودتها إليك. نادى بأعلى صوتك قائلة: "دعينى أرعك على النحو الذى أعرفه.

اسمحوا لى أن أهتم بنفسى". وإذا أردت لنفسك النمو، فسوف يحتم عليك ذلك إخراج الكثير من داخلك، ولكن نموك الحقيقى سوف يقاس بمقدار ذلك الذى تسمحين له بالدخول.

لقد قطعنا شوطًا كبيرًا فى هذا الجزء من الرحلة. وتقاسمت معكن كثيرًا من المعطيات والمعلومات. وأنا أرى أن دورى فى هذه الرحلة قد قارب على الانتهاء. ترى، هل بدأ دورك أنت؟ وأنا أستشعر هنا أنى لست المؤلف الوحيد لهذا الكتاب. ولم يحدث لأى كتاب من كتبى السابقة أن يثير فىَّ مثل هذا القدر من العواطف والانفعالات التى كانت تعتمل فى داخلى وأنا أكتب هذا الكتاب. وأنا فى هذا الكتاب أشبه الرسام إلى حد بعيد، إذ أحاول رسم صورة معينة على رقعة من القماش. وأتمنى أن تكون رؤيتى واضحة، وآمل أيضًا أن أكون قد أنصت كثيرًا طوال هذه الرحلة. وأنا لا يسعنى هنا إلا أن أسلم لك الخارطة. إذ يتعين عليك، أنت، أن تقومى بتلك الرحلة وحدك اعتبارًا من الآن. ويجب ألا يغيب عن بالك: أين كنت. وعلى الرغم من قسوة الماضى، فإنه سيعينك على المضى قدمًا فى رحلتك. تعلمى الاستفادة من تلك الأجزاء. بعض هذه الأجزاء سيكون ثقيلاً عليك. وما عليك إلا أن تتخلصى من تلك الأجزاء الثقيلة: اتركيها تذهب إلى حال سبيلها. أمامك الآن خياراتك، ومعك خارطتك. شقى طريقك بنفسك. ابحثى عن حبك. ابحثى عن روحك. اكتشفى ذاتك الحقيقية.

ملاحق الكتاب

الأبحاث التى بنى عليها كتاب البنات الكاملات

هذا الكتاب، يعتمد فى الأساس، على بحثين قام بهما المؤلف عن البنات الراشدات كريمات مدمنى ومدمنات المشروبات الروحية. والبحث الأول أجراه المؤلف على ١٢٥ فتاة راشدة قدمن إجابات مكتوبة على أسئلة تحتمل عدة إجابات، وتتعلق بكونهن بنات أبوين يدمن أحدهما، أو كلاهما، تعاطى المسكرات. أما عن الموضوعات والعبارات التى جرى اقتباسها فى هذا الكتاب فهى مأخوذة عن "بحث الجودة" الخاص بهذه الدراسة. أما البحث الثانى فهو تحليل كَمِّى للإجابات التى وردت فى مسح أُجرى بصفة محددة على مجموعتين من النساء: ٦٤ من البنات الراشدات نشأن مع أبوين يتعاطى أحدهما أو كلاهما المسكرات، و٥٨٥ امرأة أخرى نشأن فى أسر لا تدمن تعاطى تلك المشروبات الروحية. وقد أخذت الإحصاءات الواردة فى هذا الكتاب عن تلك الدراسة.

هاتان الدراستان المكملتان تعطيان أوصافًا شاملة لتجارب وخبرات البنات الراشدات لمدمنى ومدمنات المسكرات. يضاف إلى ذلك أن المعطيات الكمية تحدد خصائص وسمات البنات الراشدات، كما توضح المعلومات النوعية اتجاهات المشكلة التى تتجلى فيها هذه الخصائص وتلك السمات. أهم من كل ذلك، أن الدراستين تقدمان توضيحًا ودعمًا للملاحظات التشخيصية إضافة إلى النكات والطرف الشخصية التى تميز ذلك المجال إلى يومنا هذا.

والجداول الواردة ضمن هذا الملحق توضح بعض النتائج الخاصة بهذين البحثين وتكمل نص كتاب **البنات الكاملات**. وإذا أردت المزيد من المعلومات عن ذلك البحث، يرجى الاتصال بالمؤلف على العنوان الآتى:

مركز أبحاث الإدمان والخدمات الاستشارية

١٧٠٥ طريق وارين، إنديانا،

بنسلفانيا ١٥٧٠١

جدول ١ - الفروق الأساسية بين بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات والبنات الراشدات لمن لا يدمنون المسكرات

	بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات عادى = ٦٢٤	بنات راشدات لا يدمن أبواهما المسكرات عادى = ٥٨٥
المعلومات الأساسية		
• أقلية	١٠ %	١٠ %
• متزوجات	٧٧	٧٤
• مطلقات	٤٢	٣٢ *
• عاملات بالخدمات الإنسانية	٨٤	٨٩ **
• يتعاطين المشروبات الروحية	٦١	٧١ *
إدراك أو فهم علاقات الوالدين(*)		
• ضعيف	٣٨ %	١١ %
• أقل من المتوسط	٣٠	١٨
• متوسط	٢٠	٢٨
• فوق المتوسط	١١	٤١
نوعيات الإساءة فى الأسرة الأساسية		
• إساءة عاطفية	٨٠ %	٣٧ %
• إهمال الأطفال	٣١	٨ *
• إساءة بدنية للأطفال	٣١	٩ *
• إساءة جنسية للأطفال	١٩	٥ *
• إساءة زوجته	٣٨	٦ *
• عدم وجود أى شكل من أشكال الإساءة	١٥	٥٨ *

(*) ذات دلالة إحصائية عندما تصل النسبة إلى ٠.٠٠١.

(**) ذات دلالة إحصائية عندما تصل النسبة الى ٠.٠٥.

الإشباع العاطفىُ الحالى *		
• متدنٍ جدًا / متدنٍ	٢٠ %	١٠ %
• معتدل	٤٥	٣٨
• عال / عال جدًا	٣٤	٥١

جدول ٢ . بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات مقارنات ببنات من لا يدمنون المسكرات من حيث الأبعاد والبنود الواردة على مقياس أطفال مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدين

	بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات عادى = ٦٢٤ متوسط (sd)		بنات راشدات لا يدمن أبواهما المسكرات عادى =٥٨٥ متوسط (sd)	
إدراك العزلة أو الوحدة	٩.٩٦	(٢.٤)	٧.٩٩	(٢)
• ما المعتاد ؟	٣.١٨	(٠.٩٥)	٢.٥٢	(٠.٨٥)
• الشعور بالاختلاف عن الأخرين	٣.٢٥	(١)	٢.٧٣	(٠.٨٧)
• يجدن صعوبة فى الحميمية	٣.٥٣	(١.١)	٢.٧٤	(١.٢)
التردد	٨.٧٩	(٢.٤)	٧.٥٤	(١.٩)
• صعوبة المضى قدمًا	٢.٨٦	(١.١)	٢.٤٠	(٠.٨٢)
• الإشباع العاجل	٣.٠٦	(٠.٩٧)	٢.٦٧	(٠.٨٣)
• سوء إدارة الوقت	٢.٨٧	(١.١)	٢.٤٧	(٠.٩٢)
لوم النفس	١٠.٧٢	(٢.٥)	٨.٧٧	(٢.٣)
• محاكمة الذات محاكمة قاسية	٣.٦٣	(١.١)	٢.٩٥	(١)
• صعوبة الدخول فى المرح	٣.١٦	(١.١)	٢.٤٤	(١)
• أخذ الذات مأخذ الجد	٣.٩٢	(٠.٩٠)	٣.٣٨	(٠.٨٧)
الحاجة إلى السيطرة والتحكم	٦.٨٤	(١.٧)	٥.٥٤	(١.٧)
• المبالغة فى الرد على التغيير	٣.٣٧	(٠.٩٧)	٢.٨٢	(٠.٨٧)
• التحمل الفائق للمسئولية	٣.٤٦	(١.٢)	٢.٧٢	(١.١)

الحاجة إلى الاستحسان	٩.٠٨	(٢.١)	٧.٧٦	(١.٨)
• البحث عن الاستحسان والتوكيد	٣.٥١	(١)	٣	(٠.٩١)
• الولاء حتى عندما لا تدعو الحاجة إليه	٣.٣٩	(١)	٢.٩٨	(٠.٩٨)
• الكذب عندما يكون من السهل قول الصدق	٢.١٧	(٠.٨٢)	١.٧٨	(٠.٦٩)
التشدد	٨.١٩	(٢.٣)	٦.٧٥	(٢)
• حبس الذات في طريق واحد	٢.٧٥	(٠.٩٣)	٢.٢٧	(٠.٧٩)
• البحث عن التوتر والأزمات	٢.٦٠	(١)	٢.٠٩	(٠.٨٧)
• تحاشي الصراع	٢.٨٤	(١)	٢.٣٤	(٠.٩٢)
الخوف من الفشل	٩.٨٥	(٢.٨)	٧.٧٣	(٢.٥)
• الخوف من الرفض والهجر	٣.٠٣	(١.١)	٢.٣٠	(٠.٩٧)
• الخوف من النقد والمحاكمة	٣.١٤	(١)	٢.٦٤	(٠.٩٤)
• خوف الفشل	٣.٤١	(١.١)	٢.٧٩	(١.٢)
الإجمالي	٦٢.١٣	(١٢)	٥٢.٥٢	(١٠)

البنود السابقة كلها ذات دلالة إحصائية إذا ما وصلت إلى ٠.٠٠١

المقياس : دائمًا = ٥ غالبًا = ٤ أحيانًا = ٣ نادرًا = ٢ كلا مطلقًا = ١

جدول ٣. مشكلات حددتها بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات

	عادى = ١٢٥ النسبة المئوية
مشكلات خاصة بأمهات البنات الراشدات لمدمنى ومدمنات المسكرات	عادى = ٤٧
• الدور النموذج	٤٥ %
• العلاقات	٣٦
• مهارات الأمومة	١٧
• الهوية	٩
• الثقة	٤
• مشكلات أخرى	١٣
مشكلات خاصة بآباء البنات الراشدات لمدمنى ومدمنات المسكرات	عادى = ٩٠
• العلاقات	٤٠ %
• خلط الأدوار	٣٢
• الحميمية	١٩
• الإحساس بالذات	١٢
• الإساءة الجنسية	٧
• الكمال	٤
• مشكلات أخرى	١١
أبرز أنواع مشكلات العلاقات	عادى = ٩٦
• الثقة	٣٤ %
• الحميمية	٢٨
• الاعتداد بالنفس	٢٧
• المسئولية	٢٣
• اختيار الشريك عير المناسب	١٩
• مشكلات أخرى	٢١

أهم مشكلات الأبوة	عادى = ٨١
• الحاجة إلى السيطرة والتحكم	٣٣ %
• عدم الإلمام بموضوع الأبوة	١٩
• التردد	١٦
• العجز عن إشباع احتياجات الطفولة	١٦
• مشكلات أخرى	٢٠
نصائح موجهة إلى بنات أخريات من بنات مدمنى ومدمنات المسكرات الراشدات	عادى = ٦٦
• اهتمى بنفسك	٣٠ %
• انضمى إلى برنامج من البرامج	٢٦
• أفيدى من نقاط القوة فى ماضيك	١١
• تعرفى ذلك الذى ضاع منك	٨
• ارتبطى بالأسوياء من الناس	٦
• مشكلات أخرى	٢٠

ملاحظة: النسبة المئوية فى كل صنف من أصناف هذه المشكلات تقدر بأكثر من ١٠٠ وهذا يرجع إلى الحقيقة التى مفادها أن أكثر من مائة مشكلة جرى تحديدها بواسطة بعض من أولئك البنات الراشدات.

المؤلف فى سطور:

روبرت آكرمان

حاصل على درجة الدكتوراه فى الفلسفة، ويعمل أستاذًا لعلم الاجتماع فى جامعة إنديانا بولاية بنسلفانيا، وهو يشغل أيضًا منصب رئيس مجلس إدارة معهد وسط الأطلنطى الخاص بالتدريب على علاج الإدمان.

روبرت آكرمان له كتب أخرى مثل: "أطفال مدمنى المسكرات"، وله كتاب آخر بعنوان "منزل واحد وبيوت مختلفة"، وله كتاب ثالث بعنوان "هيا بنا نكبر ونمضى قدمًا" وهو أيضًا صاحب كتاب "لا مجال للمزيد من الإساءات"، وهذا الكتاب يتناول مسألة الشفاء والتعافى من علاقات المدمن المرافق.

يزاد على ذلك أن الرجل عضو مؤسس فى الرابطة الوطنية لأبناء مدمنى ومدمنات المسكرات.

المترجم فى سطور:

صبرى محمد حسن

أستاذ اللغويات غير المتفرغ، له أكثر من عشرين بحثًا ومقالاً نشرت فى المجلات والصحف العربية المحلية والدولية منها:

له مقالات وأبحاث نشرت بمجلات الفيصل – الرياض – المملكة العربية السعودية، ومجلة كلية الملك عبدالعزيز الحربية – الرياض – المملكة العربية السعودية، والمجلة العربية – الرياض – المملكة العربية السعودية، ومجلة الهلال – القاهرة – جمهورية مصر العربية.

وله كتب مترجمة إلى العربية منها:

(أ) كتب نشرتها دور نشر عربية.

١- التفكيكية: النظرية والممارسة، تأليف: كريستوفر نوريس، دار المريخ، الرياض، المملكة العربية السعودية.

٢- الشاعر والشكل، تأليف: جدسون جيروم – دار المريخ.

٣- الاستراتيجية العربية والإسرائيلية وجها لوجه – دار المريخ.

٤- الأطفال والمخدرات، دار المريخ.

(ب) كتب نشرتها دار آفاق الإبداع العالمية للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١- المعطف المشاكس ٢- عمل الفريق الفعال

(ج) كتب نشرت ضمن كتاب الهلال، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

١- هارون الرشيد، تأليف: فيلبى.

٢- الكوكايين والمراهقين.

٣- بنات مدمنى ومدمنات المسكرات.

(د) روايات مترجمة نشرت ضمن روايات الهلال.

١- حلم ليلة أفريقية

(هـ) كتب مترجمة نشرها المجلس الأعلى للثقافة، جمهورية مصر العربية.

١- سبعة أنماط من الغموض، تأليف: وليم أمبسون.

٢- وسط الجزيرة العربية وشرقها، تأليف: بالجريف (جزءان).

٣- حركات التحرر الإفريقى, تأليف: ريتشارد جبسون.

٤- إرادة الإنسان فى علاج الإدمان.

٥- قلب الجزيرة العربية (جزءان).

٦- سيرتى الذاتية، تأليف: أحمد بللو.

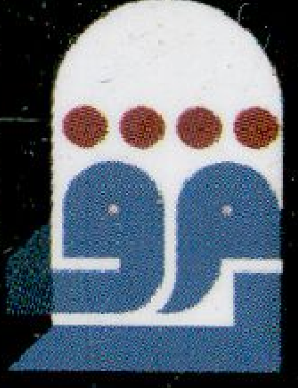
(و) روايات مترجمة نشرها المجلس الأعلى للثقافة، جمهورية مصر العربية.

١- سكين واحد لكل رجل.

٢- نجوم حظر التجوال الجدد.

٣- المهمة الاستوائية.

التصحيح اللغوى: أحمد محمد عبده
الإشراف الفنى : حـــسن كــامــل



هذا الكتاب واحد من الكتب القيمة التى تتناول قضية اختلاف أو عدم اختلاف البنات اللاتى يربين فى عائلات تدمن تعاطى المسكرات، عن أولئك اللاتى نشأن فى أسر لا تتعاطى أو حتى تدمن المسكرات.

أكرمان فى هذا الكتاب، وباعتباره خبيرًا بارزًا فى مسألة إدمان المسكرات، يجمع بين دفتى هذا الكتاب أفكار وآراء أكثر من 1200 امرأة من بنات مدمنى المسكرات.

البنات الراشدات فى هذا الكتاب يحكين عن تجاربهن، ويعبرن عن مخاوفهن ويتقاسمن نموهن. يزاد على ذلك أن الكتاب يروى كثيرًا من قصص آلام عهد الطفولة، كما يورد الكتاب أيضًا طرائق الشفاء التى وصلت بأولئك البنات الراشدات إلى بر الأمان.

تصميم الغلاف: سارة مجرس